

夕食サポート献立表・アンケート

※サイドメニューは裏面を参照ください。

夕食サポート専用無料ダイヤル ごはん よこい
0120-580-451 【月～金曜日】9:00-19:00
 【土・日曜日】休み

配達商品の注文変更・休止は、**2月25日火曜日の19時まで**にご連絡ください。
 ※ご注文単位は月曜日～金曜日の5日単位です。(1日分だけのご利用・中止は出来ません)



アンケートは点線をはさみで
切り取って提出いただけます→

	3月3日 月曜日	3月4日 火曜日	3月5日 水曜日	3月6日 木曜日	3月7日 金曜日
おかず6品コース	サバの味噌煮 かぼちゃしんじょう ちくわとキャベツの甘辛炒め わかめの和え物 雷こんにやく 小松菜と玉ねぎのポン酢和え	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め カニ風味しゅうまい 野菜とツナの炒め物 炊き合わせ(高野豆腐・ふき・椎茸煮) れんこんとわかめのシーザー和え オクラのおろし和え	ミックスフライ(エビフライ・アジフライ) かぼちゃとナスの肉そぼろ 糸こんにやくとさつまあげの甘辛炒め しゅうまい きゅうりとハムの中華サラダ 小松菜と人参のお浸し	ハンバーグデミソース エビとチンゲン菜の炒め物 卵の花とひじきの和え物 大根とツナの炒め物 しそポテトサラダ オクラとカニカマの酢の物	ホタテのちゃんちゃん焼き風 厚揚げの甘辛牛肉がけ ほうれん草のクリームスパゲティ 白菜とあげの煮浸し 枝豆と昆布の白和え ナスの生姜かつお削り節和え
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 405 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 399 kcal 塩分: 3.7 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 386 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 400 kcal 塩分: 2.8 g
お弁当コース	サバの味噌煮 かぼちゃしんじょう わかめの和え物 雷こんにやく 小松菜と玉ねぎのポン酢和え ちらし寿司	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め カニ風味しゅうまい 炊き合わせ(高野豆腐・ふき・椎茸煮) れんこんとわかめのシーザー和え オクラのおろし和え ごはん	アジフライ かぼちゃとナスの肉そぼろ しゅうまい きゅうりとハムの中華サラダ 小松菜と人参のお浸し ごはん	ハンバーグデミソース エビとチンゲン菜の炒め物 大根とツナの炒め物 しそポテトサラダ オクラとカニカマの酢の物 ごはん	ホタテのちゃんちゃん焼き風 厚揚げの甘辛牛肉がけ 白菜とあげの煮浸し 枝豆と昆布の白和え ナスの生姜かつお削り節和え ごはん(海苔香味)
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 566 kcal 塩分: 3.7 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 525 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 584 kcal 塩分: 1.6 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 511 kcal 塩分: 1.8 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 508 kcal 塩分: 2.1 g

	3月3日 月曜日	3月4日 火曜日	3月5日 水曜日	3月6日 木曜日	3月7日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	豚焼肉 イトヨリと豆腐の生姜あんかけ 大根とツナの炒め物 炊き合わせ(人参・こんにやく・煮) 明太マカロニサラダ きのこのナムル和え 大学芋 ほうれん草と人参のごま和え	天ぷら(エビ・かき揚げ・さつまいも) チーズつくね 玉子ともやしのツナ炒め 和風スパゲティ ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ 切干大根のごま和え 蒸し鶏とピーマンの中華風 きゅうりとキャベツの酢の物	牛すき焼き エビと野菜の甘酢炒め きんぴられんこん ブロッコリーのシーザーチーズ和え わかめの煮物 里芋の味噌がけ カニカマポテトサラダ 小松菜と玉ねぎのポン酢和え	ブリの照り焼き ソーセージ(ケチャップ) 春雨の炒め物 いんげんの白和え じゃがいものハニーマスタード和え ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め オクラとなめたけの和え物 がんもどきの煮物	鶏肉の南蛮たれがけ カニ風味しゅうまい 山菜ごぼう 小松菜とベーコンのシーザー和え 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ ツナと白菜煮 もずくときゅうりの酢の物 ナスの生姜かつお削り節和え
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 522 kcal 塩分: 3.9 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 495 kcal 塩分: 3.6 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 432 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 542 kcal 塩分: 3.3 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 537 kcal 塩分: 4.2 g
おかず4品コース	エビのマヨネーズソース添え 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め もやしとあげのオイスターソース炒め 枝豆ポテトサラダ	鶏肉の照り焼き オムレツのアサリあんかけ さつまあげと人参の炒め煮 竹の子わかめ和え	カレイの唐揚げ じゃがいものそぼろあん 卵の花とひじきの和え物 ツナのゴマだれサラダ	とんかつ かに風味シューマイ ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め うぐいす豆	八宝菜(エビ) ミートスパゲティ れんこんのごま煮 和風ポテトサラダ
	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 343 kcal 塩分: 1.8 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 356 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・落花生 エネルギー: 372 kcal 塩分: 1.9 g	アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.1 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 428 kcal 塩分: 3.2 g

	3月3日 月曜日	3月4日 火曜日	3月5日 水曜日	3月6日 木曜日	3月7日 金曜日
食べごたえ4品コース	海鮮うま煮豆腐 肉団子のケチャップ和え 人参とひき肉の炒め物 菜の花の辛子和え	ハムカツ(ソース付) 牛肉と野菜の炒め物 チンゲン菜と竹輪の和え物 卵の花サラダ	豚肉の焼肉風 金平ごぼう入りちぎり揚げ ポテトと枝豆の明太マヨ和え 野菜のマリネ	さばの生姜だれ 絹ごし揚げ煮(お好み風) こんにやくとメンマの甘辛炒め ひじきとくわいのサラダ	ハニーマスタードチキン ナスとさつま揚げの味噌炒め 小松菜とウインナーの炒め物 玉葱入りコールスローサラダ
	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 381 kcal 食塩相当量: 2.8 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 459 kcal 食塩相当量: 3.9 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 358 kcal 食塩相当量: 3.3 g	アレルギー物質: 卵、小麦、えび エネルギー: 390 kcal 食塩相当量: 2.1 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 493 kcal 食塩相当量: 2.3 g
カロリーサポートコース	デミソースヒレカツ 高野豆腐の煮物 山芋のスクランブルエッグ風 大根と白菜の柚子風味	白身魚のパン粉焼き 肉じゃが チンゲン菜と竹輪の和え物 ひじきとくわいのサラダ	鶏肉の味噌マヨソース 野菜の彩りしんじょう煮 春雨のうま塩炒め ヤングコーンのピクルス	赤魚のみりん風味焼き つくねの大葉巻き 人参の真砂和え 大学芋	牛肉のピピンパ風 とうもろこしの香ばし揚げ いんげんのおかか和え かぼちゃサラダ
	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 229 kcal 食塩相当量: 1.4 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 262 kcal 食塩相当量: 1.5 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 300 kcal 食塩相当量: 2.1 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 241 kcal 食塩相当量: 1.9 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 264 kcal 食塩相当量: 1.4 g

【お弁当のお召上がり方法】

- ★加熱目安は献立表時間をご参照ください。
- ★コロッケ・肉類・魚介類・卵などは、電子レンジの加熱時間により破裂することがありますのでご注意ください。
- ★カレーやシチューは、具材とルーをよく混ぜてお召上がりください。

おかず6品・お弁当・彩8品・おかず4品

- ・フタを取り、カラーカップ、小袋の調味料を取り出してレンジしてください。※食材の破裂などでレンジ内が汚れることを防ぐため、フタをしたままでもレンジは可能です。
- ・食後の空き弁当箱は、軽く水洗いをしていただき、翌日(次のお届け時)に夕食サポーターに返却して下さい。

食べごたえ4品・カロリーサポート

- ・フタを取り、カップや小袋の調味料を取り出してレンジしてください。

【献立について】

- ★原材料の仕入れ状況により、メニューを変更させていただく事があります。
- ★栄養成分値は献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合がございます。
- ★アレルギー物質は、特定原材料(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)について表示しています

【アンケートについて】

- ★ご意見ご要望があれば、献立表右横のコメント欄にご記入お願いいたします。その他書ききれない内容は裏面のコメント欄にご記入お願いいたします。
- ★特に新メニューやリニューアルメニューについて、ご感想を教えてくださいと幸いです。
- ★回答が必要な内容はお手数ですが、直接コールセンターまでご連絡お願いいたします。

 大阪よどがわ市民生活協同組合

発行日: 2025年2月24日
アンケート提出日: 3月10日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
3月3日(月)～3月14日(金)は人気メニュー週です。 アンケートで美味しいという声が多かった献立を、多く企画しております。人気メニューは 人気商品 表記をしておりますので、ぜひご賞味ください。こちらのアンケート欄に書ききれない内容は裏面のコメント欄にご記入お願いいたします。	

冷凍おかずとサンドイッチ注文書

※サイドメニュー単品での注文はいただけません
※お弁当配達時に一緒にお届けいたします

●冷凍おかず2食セット

【3月6日(木)お届け】

本体価格 **¥1,100円** (税込価格 **¥1,188円**)

メインメニュー	鶏天の甘酢だれセット	ごぼうと牛肉の当座煮セット
サブメニュー	玉子と青梗菜の彩り炒め 細切り昆布の煮物 さつまいもの白和え	麻婆茄子 しめじと白菜のおひたし もやしとちくわのチリソース炒め
アレルギー	小麦・卵	えび・小麦・卵
エネルギー	318 kcal.	337 kcal.
食塩相当量	2.6 g	2.6 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	柔らかくしっとりとした鶏天の上に野菜と合わせた甘酢だれをかけた一品です。ごはんにもよく合う味付けになっています。お酢には、疲労回復などの効果があるようです。ぜひ、ご賞味くださいませ。	牛肉と野菜をしっかりと煮込んでおり、生姜の風味でご飯が進む一品です。「当座煮」の名前は、「当分の間(当座の間)は日持ちする」という意味からきているそうです。ぜひ、ご賞味くださいませ。
イメージ写真		

冷凍おかず2食セットは毎週企画しております。
土・日曜日用、お昼ご飯用の常備食としてご利用ください。

●めっちゃめっちゃ!ぶどうぱん

【3月7日(金)お届け】

本体価格 **¥358円** (税込価格 **¥387円**)

賞味期限：お届け日含め4日

次回 3月21日(金)



アレルギー特定原材料
7品目
小麦・乳

796kcal・食塩相当1.7g/1個
サイズ約18cm

毎月1週目と3週目に企画しております。
朝食用・土日用としてご利用ください。

●サンドイッチ1食

本体価格 **¥298円** (税込価格 **¥322円**)

消費期限：全商品お届け日翌日の14:00までとなっています。

日付	商品名	カロリー	塩分量(g)	アレルギー
3月3日(月)	ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)	324	1.9	小麦・乳・卵
3月4日(火)	ポテトとハムチーズのサンド	465	2.9	小麦・乳・卵
3月5日(水)	チャーシューとふんわりたまごのサンド	372	2.8	小麦・乳・卵
3月6日(木)	ハムとレタスのサンド	481	3.1	小麦・乳・卵
3月7日(金)	ツナミックスサンド	512	3.3	小麦・乳・卵

3月3日(月)
ひとくちBOXサンド
(たまご・ツナ)



3月4日(火)
ポテトとハムチーズのサンド



3月5日(水)
チャーシューと
ふんわりたまごのサンド



3月6日(木)
ハムとレタスのサンド



3月7日(金)
ツナミックスサンド



ご注文は、
① 月・水・金コース
② 火・木コース
③ 月～金コース
からお選びいただけます。

※画像はイメージです

組合員CD _____

名前 _____

ご注文方法	電話受付(夕食サポートセンター)
連絡先	0120-580-451
受付時間	月～金 9:00～19:00
ご注文締切	2月25日(火)
ご請求	3月2週【3月10日(月)～3月14日(金)】
引き落とし	3月27日(木)

インターネットからも

