

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、**3月4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10日 月曜日	3月11日 火曜日	3月12日 水曜日	3月13日 木曜日	3月14日 金曜日	
おかず6品コース	酢鶏 人気商品 はもしんじょう 人気商品 ひじきとベーコンの炒め物 野菜のナムル いんげんの白和え 玉ねぎとツナの中華和え アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 487 kcal 塩分: 3.7 g	八宝菜(ホタテ) 人気商品 コロッケ 人気商品 春雨の炒め物 エリンギとやしのバター醤油風味炒め きゅうりのツナマヨネーズ和え 人気商品 大根の甘酢漬け アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 429 kcal 塩分: 3.9 g	豚肉の生姜焼き 人気商品 玉子と野菜の炒め物 人気商品 ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め 炊き合わせ(南瓜・椎茸煮) オクラとなめ茸のさっぱり和え ほうれん草と人参のごま和え アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 378 kcal 塩分: 3.8 g	エビのマヨネーズソース添え 人気商品 蒸し鶏の和風ソース 人気商品 大根とひじきの煮物 厚あげのチリソース カニカマポテトサラダ 春雨の酢の物 人気商品 アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 401 kcal 塩分: 3.0 g	牛皿風 人気商品 ホタテ風味フライ 人気商品 糸こんにゃくのおかか炒め ナスの田楽 明太マカロニサラダ 金時豆 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 406 kcal 塩分: 2.6 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 420 kcal 3.4 g
	酢鶏 人気商品 はもしんじょう 人気商品 野菜のナムル いんげんの白和え 玉ねぎとツナの中華和え おにぎり(しそご飯・五目ご飯) 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 608 kcal 塩分: 4.2 g	八宝菜(ホタテ) 人気商品 コロッケ 人気商品 エリンギとやしのバター醤油風味炒め きゅうりのツナマヨネーズ和え 人気商品 大根の甘酢漬け ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 558 kcal 塩分: 2.5 g	豚肉の生姜焼き 人気商品 玉子と野菜の炒め物 人気商品 炊き合わせ(南瓜・椎茸煮) オクラとなめ茸のさっぱり和え ほうれん草と人参のごま和え ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 508 kcal 塩分: 2.8 g	エビのマヨネーズソース添え 人気商品 蒸し鶏の和風ソース 人気商品 厚あげのチリソース カニカマポテトサラダ 春雨の酢の物 人気商品 ごはん(瀬戸風味口) アレルギー物質: えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 581 kcal 塩分: 2.7 g	牛皿風 人気商品 ホタテ風味フライ 人気商品 ナスの田楽 明太マカロニサラダ 金時豆 人気商品 ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 560 kcal 塩分: 2.0 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 563 kcal 2.8 g

	3月10日 月曜日	3月11日 火曜日	3月12日 水曜日	3月13日 木曜日	3月14日 金曜日	
彩8品(おかず8品)コース	サバの煮付け 人気商品 蒸し鶏の和風ソース ジャーマンポテト 高野豆腐の煮物 白菜とあげの煮まし オクラのじゃこの和え物 キャベツとカニカマの豆乳サラダ 人気商品 ブロッコリーの玉子とじ アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 488 kcal 塩分: 2.6 g	とんかつ 人気商品 干しエビとピーマンの炒め物 れんこんとそぼろのカレー炒め さつまいもの煮物 いんげんのごま和え オクラとなめ茸のさっぱり和え ひじきと根菜のサラダ 人気商品 チンゲン菜のお浸し アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.1 g	シイラの香草焼き 人気商品 まぜそば風 人気商品 きのこと人参の炒め物 人気商品 ほうれん草とコーンの炒め物 ナスの青じそ和え もやしとツナの中華煮 パンプキンサラダ 人気商品 大根とじゃこのポン酢和え アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 401 kcal 塩分: 3.1 g	ビーフカレー 人気商品 玉子と野菜の炒め物 人気商品 つきこんにゃくのたらこ煮 人気商品 椎茸の旨煮 カリフラワーの和風マリネ ツナのごまだれサラダ 人参のナムル キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分・落花生 エネルギー: 474 kcal 塩分: 4.1 g	エビのチリソース添え 人気商品 鶏肉と白菜のクリームソース 厚揚げの煮物 人参ともやしの炒め物 さつまいもサラダ 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え ナスの田楽 ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 472 kcal 塩分: 2.4 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 451 kcal 3.0 g
	ハンバーグデミソース 人気商品 山芋と海鮮のとろっと焼き 人気商品 ポテト明太バター風味和え 人気商品 ちくわのしそマヨネーズ和え 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 380 kcal 塩分: 3.3 g	サワラの南部焼き 人気商品 煮野菜のそぼろあんかけ 人気商品 もやしとツナの中華煮 春雨の酢の物 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 353 kcal 塩分: 1.8 g	鶏天 人気商品 はもしんじょう 人気商品 糸こんにゃくのおかか炒め 白菜ときくらげのさっぱり和え アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 415 kcal 塩分: 2.7 g	プリの煮付け 人気商品 ジャーチャー麺風 人気商品 切干大根とひじきの煮物 金時豆 人気商品 アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 371 kcal 塩分: 2.6 g	豚塩焼肉 新登場 エビとチンゲン菜の炒め物 人気商品 大根の照り焼き風煮 コーンポテトサラダ 人気商品 アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 338 kcal 塩分: 2.9 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 372 kcal 2.7 g

	3月10日 月曜日	3月11日 火曜日	3月12日 水曜日	3月13日 木曜日	3月14日 金曜日	
食べごたえ4品コース	マスのごま醤油焼き 人気商品 肉しゅうまい 人気商品 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 大根と海藻の香味サラダ アレルギー物質: 卵、小麦、えび、かに エネルギー: 384 kcal 食塩相当量: 2.1 g	肉じゃが 人気商品 あじのメンチカツ いんげんのおかか和え れんこんサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 386 kcal 食塩相当量: 1.7 g	天ぷら(天つゆ付) 人気商品 豚肉と筍の青じそ風味 小松菜の玉子とじ マカロニサラダ 人気商品 アレルギー物質: 卵、小麦、えび エネルギー: 379 kcal 食塩相当量: 1.8 g	豚肉と野菜の柚子味噌炒め 人気商品 とうもろこしの香ばし揚げ 人気商品 ほうれん草となめこのおひたし さつま芋とレーズンのサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 407 kcal 食塩相当量: 2.1 g	チキン南蛮(タルタルソース付) 人気商品 しんじょうとふきの煮物 キャベツの洋風煮 人参サラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 529 kcal 食塩相当量: 3.5 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 417 kcal 2.2 g
	さばの生姜だれ 人気商品 豚肉と昆布の炒め煮 もち麩の玉子とじ 人気商品 菜の花と油揚げのおひたし アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 301 kcal 食塩相当量: 1.4 g	チキンのトマトクリームソース 人気商品 イカメンチカツ 人気商品 もやしとチンゲン菜の玉子炒め 人気商品 きこのマリネ 人気商品 アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 331 kcal 食塩相当量: 2.3 g	天ぷら(天つゆ付) 人気商品 肉詰めいなり煮 人参とコーンのグラッセ 春雨サラダ(しそ風味) アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 273 kcal 食塩相当量: 1.5 g	豚焼肉 ナスとさつま揚げの味噌炒め 人気商品 ふきとわかめの煮物 紅あずまのサラダ 人気商品 アレルギー物質: 小麦 エネルギー: 285 kcal 食塩相当量: 1.7 g	ロールキャベツのコンソメ煮 人気商品 ほたてクリーミーコロッケ 舞茸とピーマンのマヨ炒め 豆のごま和えサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 288 kcal 食塩相当量: 1.6 g	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 296 kcal 1.7 g

【お弁当のお召し上がり方法】

- ★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し上がりください。

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きます。
- ★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。
- ★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。



発行日: 2025年3月3日
アンケート提出日: 3月17日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
リニューアル	彩8品コース
	3/12「きのこ人参の炒め物」 食べやすいように人参を銀杏切りに変更しました 評価の近いものに○をつけてください (美味しい・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
新登場	おかず4品コース
	3/14「豚塩焼肉」 人気メニューの豚焼肉を塩味でも楽しんでいただけるようにアレンジしました 評価の近いものに○をつけてください (美味しい・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください

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13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	豚肉と野菜の焼肉炒めセット	めばるの生姜煮セット
サブメニュー	切り昆布とごぼうの煮物 彩りきんぴら 人参とツナの和え物	天ぷら盛合せ 枝豆とコーンのソテー 高野豆腐と青梗菜の中華風煮
アレルギー	小麦	えび・小麦・卵・(乳成分)
エネルギー	323 kcal.	346 kcal.
食塩相当量	1.6 g	3.0 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉とたっぷりの野菜を使用し、焼肉のたれで味付けをしたスタミナのつく一品をご用意いたしました。ごはんとの相性も良く、食欲が増加します。豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つようです。	めばるを生姜煮に仕上げました。味をしっかりと染み込ませており、生姜の風味でご飯とも良く合います。めばるは、高たんぱくで低脂質であることが特徴で、DHAも豊富に含まれています。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。

●おいしさいっぱいおみそ汁 10食入り

【5種(もずく汁、なす汁、長ねぎ汁、赤だし、ほうれん草汁)×2食】

本体価格 **1,080円**(税込価格 **1,166円**)

【注文週の翌週お届け】

賞味期限：4か月以上



フリーズドライ
タイプ

アレルギー特定原材料
7品目
小麦・乳

エネルギー量: 2.5~3.8kcal/1袋
食塩相当量: 1.4~2.1g/1袋

おみそ汁はいつでも注文いただけます。
副菜として、保存食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10日(月)	チーズ明太ポテトサンド	366	2.4	小麦・乳・卵
3月11日(火)	バラエティボックスサンド	389	2.2	小麦・乳・卵
3月12日(水)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵
3月13日(木)	ひとくちサンド(ハムカツ・ポテト)	431	3.0	小麦・乳・卵
3月14日(金)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵

3月10日(月)
チーズ明太ポテトサンド



3月11日(火)
バラエティボックスサンド



3月12日(水)
厚焼たまごのBOXサンド



3月13日(木)
ひとくちサンド
(ハムカツ・ポテト)



3月14日(金)
たまごとツナレタスサンド



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	3月4日(火)
ご請求	3月3週【3月17日(月)~3月21日(金)】
引き落とし	4月15日(火)

インターネットからも

