



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、**4月8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→

おかず6品コース	4月14日 月曜日	4月15日 火曜日	4月16日 水曜日	4月17日 木曜日	4月18日 金曜日
	サバの塩焼き れんこんとそぼろのカレー炒め 野菜の中華炒め カリフラワーの柚子胡椒マリネ ナスの揚げ浸し 玉ねぎとツナの中華和え	豚塩焼肉 あさりのミネストローネ風 たらこスパゲティ こんにゃくのどて煮風 ピーマンと玉ねぎの酢の物 白菜ときくらげのさっぱり和え	カレイの甘酢あんかけ 人気商品 厚あげの和風あんかけ（筍） 大根とちくわの煮物 小松菜とあげの煮浸し ごぼうのナムル きのこの生姜和え	牛肉とコーンの醤油だれがけ ホタテのたらこバター風味炒め きんぴらこんにゃく しゅうまいチリソース ピーマンのおかか浸し いんげんのマヨネーズサラダ	海鮮と野菜の卵とじ（エビ） 豆腐とチキン揚げ 人気商品 キャベツとれんこんの塩だれ炒め 炊き合わせ（ひき・椎茸・人参） バジルポテトサラダ うぐいす豆
	アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 412 kcal 塩分： 2.0 g	アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 423 kcal 塩分： 3.7 g	アレルギー物質： かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 392 kcal 塩分： 2.9 g	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： 3.5 g	アレルギー物質： えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 411 kcal 塩分： 3.5 g
	週平均 408 kcal 3.1 g	週平均 408 kcal 3.1 g	週平均 392 kcal 2.9 g	週平均 401 kcal 3.5 g	週平均 411 kcal 3.5 g
お弁当コース	4月14日 月曜日	4月15日 火曜日	4月16日 水曜日	4月17日 木曜日	4月18日 金曜日
	サバの塩焼き れんこんとそぼろのカレー炒め カリフラワーの柚子胡椒マリネ ナスの揚げ浸し 玉ねぎとツナの中華和え ごはん	豚塩焼肉 あさりのミネストローネ風 こんにゃくのどて煮風 ピーマンと玉ねぎの酢の物 白菜ときくらげのさっぱり和え おにぎり（梅おかか）	カレイの甘酢あんかけ 人気商品 厚あげの和風あんかけ（筍） 小松菜とあげの煮浸し ごぼうのナムル きのこの生姜和え ごはん	牛肉とコーンの醤油だれがけ ホタテのたらこバター風味炒め しゅうまいチリソース ピーマンのおかか浸し いんげんのマヨネーズサラダ ごはん（いりこ） 新登場	海鮮と野菜の卵とじ（エビ） 豆腐とチキン揚げ 人気商品 炊き合わせ（ひき・椎茸・人参） バジルポテトサラダ うぐいす豆 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： 526 kcal 塩分： 1.5 g	アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 516 kcal 塩分： 4.0 g	アレルギー物質： かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 545 kcal 塩分： 2.2 g	アレルギー物質： えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 563 kcal 塩分： 3.1 g	アレルギー物質： えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 574 kcal 塩分： 2.2 g
	週平均 526 kcal 1.5 g	週平均 516 kcal 4.0 g	週平均 545 kcal 2.2 g	週平均 563 kcal 3.1 g	週平均 574 kcal 2.2 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
408 kcal
3.1 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
545 kcal
2.6 g

彩8品（おかず8品）コース	4月14日 月曜日	4月15日 火曜日	4月16日 水曜日	4月17日 木曜日	4月18日 金曜日
	豚血風 干しエビとキャベツの炒め物 炊き合わせ（がんも・人参・ひき煮） きゅうりとカニカマの酢の物 人気商品 さつま揚げ 新登場 菜の花とピーマンの中華風和え物 新登場 ふろふき大根 オクラの梅和え	アジの塩麴焼き 新登場 てりたまハンバーグ 新登場 くわいのそぼろあんかけ 人気商品 小松菜と人参の煮浸し 新登場 和風ポテトサラダ 人気商品 ブロッコリーのみそマヨネーズがけ 人気商品 黒豆 人気商品 ナスのおろし和え	チキンカツのタルタルソース 新登場 大根のカニカマあんかけ 人気商品 玉ねぎとツナの中華和え 人気商品 きのこボン酢炒め 人気商品 れんこんサラダ 人気商品 いんげんの旨煮 人気商品 白菜のわさびチーズマヨネーズ 人気商品 炊き合わせ（こんにゃく・高野豆腐）	メルルーサの照り焼き 新登場 鶏ミンチと紅生姜の揚げ物 人気商品 ポテトのバジル和え 人気商品 キャベツときのこの塩麴炒め 人気商品 ひじきのマヨネーズ和え 人気商品 ナスの酢味噌和え 人気商品 わかめと玉ねぎの和え物 人気商品 ピーマンとツナの和え物 人気商品	牛肉とキャベツのおろしがけ もやしと玉子のアサリあんかけ 人気商品 厚あげのチリソース 人気商品 れんこんナムル 人気商品 ほうれん草と人参のお浸し 人気商品 雷こんにゃく 人気商品 カリフラワーのたらこサラダ 人気商品 炊き合わせ（人参・椎茸）
	アレルギー物質： えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 440 kcal 塩分： 3.1 g	アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 489 kcal 塩分： 3.8 g	アレルギー物質： かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 517 kcal 塩分： 2.8 g 人気商品	アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 471 kcal 塩分： 3.5 g	アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 439 kcal 塩分： 3.1 g
	週平均 471 kcal 3.3 g	週平均 489 kcal 3.8 g	週平均 517 kcal 2.8 g	週平均 471 kcal 3.5 g	週平均 439 kcal 3.1 g
おかず4品コース	4月14日 月曜日	4月15日 火曜日	4月16日 水曜日	4月17日 木曜日	4月18日 金曜日
	ちゃんぽん風炒め 新登場 つくねのきのこソースがけ 新登場 ピーマンのおかか浸し 新登場 カリフラワーのたらこサラダ 新登場	牛肉と玉ねぎの甘酢炒め 人気商品 春の和風オムレツ 新登場 チャブチェ 新登場 中華わかめサラダ 新登場	ミックスフライ（エビ・ホタテ風味フライ） 人気商品 鶏ミンチとれんこん煮 人気商品 ほうれん草とコーンの炒め物 人気商品 カニカマポテトサラダ 人気商品	鶏肉のオイスターマヨネーズ 人気商品 アサリとチンゲン菜の炒め物 人気商品 人参しりしり 人気商品 キャベツの甘酢漬け 人気商品	シイラの南蛮だれがけ 人気商品 焼きそば 人気商品 ごぼうとちくわのおかか煮 人気商品 きゅうりのツナマヨネーズ和え 人気商品
	アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 345 kcal 塩分： 2.2 g	アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 407 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： 350 kcal 塩分： 1.6 g	アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 438 kcal 塩分： 2.1 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
	週平均 388 kcal 2.4 g	週平均 407 kcal 3.2 g	週平均 350 kcal 1.6 g	週平均 438 kcal 2.1 g	週平均 400 kcal 2.8 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
471 kcal
3.3 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒

週平均
388 kcal
2.4 g

食べごたえ4品コース	4月14日 月曜日	4月15日 火曜日	4月16日 水曜日	4月17日 木曜日	4月18日 金曜日
	豆腐のひき肉包み揚げ天（天つゆ付） 豚肉と昆布の炒め煮 チンゲン菜の錦糸和え 大根なます	八宝菜 コーンバターフライ れんこんのごま炒め 紅あずまのサラダ	塩唐揚げ 人気商品 あさりとじゃが芋のミートソース 人気商品 キャベツの洋風煮 人気商品 かぼちゃサラダ 人気商品	マスの金山寺味噌焼き 人気商品 肉巻の甘酢あんかけ 人気商品 いんげんと玉子の炒め物 人気商品 竹輪と葱のラー油マヨ和え 新登場	豚肉と野菜の炒め物 人気商品 海鮮しゅうまい 人気商品 小松菜とツナの煮物 人気商品 ポテトサラダ 人気商品
	アレルギー物質： 卵、乳、小麦 エネルギー： 528 kcal 食塩相当量： 1.7 g	アレルギー物質： 乳、小麦、えび エネルギー： 359 kcal 食塩相当量： 2.3 g	アレルギー物質： 卵、乳、小麦 エネルギー： 492 kcal 食塩相当量： 2.9 g	アレルギー物質： 卵、乳、小麦 エネルギー： 356 kcal 食塩相当量： 2.9 g	アレルギー物質： 卵、小麦、えび、かに エネルギー： 356 kcal 食塩相当量： 2.8 g
	週平均 418 kcal 2.5 g	週平均 359 kcal 2.3 g	週平均 492 kcal 2.9 g	週平均 356 kcal 2.9 g	週平均 356 kcal 2.8 g
カロリーサポートコース	4月14日 月曜日	4月15日 火曜日	4月16日 水曜日	4月17日 木曜日	4月18日 金曜日
	天ぷら（天つゆ付） 牛肉とエリンギの炒め物 小松菜とツナの煮物 切干大根のサラダ	たらしのレモンマヨソース 鶏と野菜のバター醤油炒め 人参としらすの炒め煮 わかめと葱のナムル 新登場	豚肉とキャベツの甘味噌炒め 高野豆腐の煮物 竹輪と玉葱の煮物 かぼちゃサラダ	あさりのトマトチャウダー 人気商品 ピーマンの肉詰めフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	鶏のから揚げ 真鯛入りつみれの煮物 白菜と昆布の煮物 ポテトサラダ
	アレルギー物質： 卵、小麦、えび エネルギー： 306 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： 233 kcal 食塩相当量： 2.2 g	アレルギー物質： 卵、小麦 エネルギー： 295 kcal 食塩相当量： 1.6 g	アレルギー物質： 卵、乳、小麦 エネルギー： 265 kcal 食塩相当量： 1.9 g	アレルギー物質： 卵、小麦 エネルギー： 291 kcal 食塩相当量： 2.2 g
	週平均 278 kcal 2.0 g	週平均 233 kcal 2.2 g	週平均 295 kcal 1.6 g	週平均 265 kcal 1.9 g	週平均 291 kcal 2.2 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒

週平均
418 kcal
2.5 g

加熱時間の目安
500wで約1分

週平均
278 kcal
2.0 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。



大阪よどがわ市民生活協同組合

発行日：2025年4月7日
アンケート提出日：4月21日～

組合員CD

名前

アンケート欄	
新登場	お弁当コース
	4/17「ごはん（いりこ）」 4月よりふりかけを新しいものに入れ替えました 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	彩8品コース
	4/15「てりたまハンバーグ」 ハンバーグととろっと玉子と照り焼きだれがよく合います 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	彩8品コース
	4/16「チキンカツのタルタルソース」 鶏もも肉をチキンカツにし、タルタルソースを合わせました 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
	4/14「ちゃんぽん風炒め」 豚肉、あさり、キャベツなどの野菜をちゃんぽん風にアレンジした炒め物です 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	食べごたえ4品コース
	4/17「竹輪と葱のラー油マヨ和え」 竹輪や葱をラー油とマヨネーズを合わせて優しい辛さの和え物にしました 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
上記以外についてや、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

【4月17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	豚肉きんぴらセット	鶏肉のハニーマスタードソースセット
サブメニュー	ジャーマンポテト 肉団子のオイスターあんかけ キャベツの塩昆布和え	ごぼうと平天の煮付け 南瓜の甘みそ炒め カリフラワーのごま和え
アレルギー	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・卵
エネルギー	377 kcal	324 kcal
食塩相当量	2.1 g	2.1 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉を使用したきんぴらをご用意いたしました。ごぼうにも味がしっかりと染み入っていますので、ごはんともよく合うメニューです。豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれていますので、疲労回復などに役立つようです。	鶏肉にハニーマスタードソースを塗り、焼き上げました。はちみつとマスタードの風味が鶏肉によく合う一品になっています。使用している鶏もも肉には、不飽和脂肪酸が含まれており、不飽和脂肪酸の役割として、血中コレステロールを抑え、血栓の予防に効果があるようです。
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

【4月18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 5月9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
4月14日(月)	ポテトとハムチーズのサンド	457	2.8	小麦・乳・卵
4月15日(火)	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
4月16日(水)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵
4月17日(木)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	362	2.2	小麦・乳・卵
4月18日(金)	ハムとレタスのサンド	481	3.1	小麦・乳・卵

4月14日(月)
ポテトとハムチーズのサンド



4月15日(火)
チャーシューと
ふんわりたまごのサンド



4月16日(水)
ツナミックスサンド



4月17日(木)
ひとくちサンド(厚焼玉子)



4月18日(金)
ハムとレタスサンド



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	4月8日(火)
ご請求	4月4週【4月21日(月)～4月25日(金)】
引き落とし	5月15日(木)

インターネットからもノ

