

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。

配達商品の注文変更・休止は、**4月15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)

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



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→

発行日：2025年4月14日

アンケート提出日：4月28日～

組合員CD

名前

	4月21日 月曜日	4月22日 火曜日 人気商品	4月23日 水曜日	4月24日 木曜日	4月25日 金曜日						
おかず6品コース	鶏肉のバジルソース オムレツのアサリあんかけ 人気商品 キャベツときのこの塩麹炒め 炊き合わせ(かぼちゃ・人参煮) 菜の花とピーマンの中華風和え物 新登場 春雨の梅和え	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) ジャージャー麺風 もやしとあげのオイスターソース炒め 小松菜とツナの塩昆布和え 新登場 キャベツのごまマヨネーズ和え ナスの青じそ和え	豚皿風 カツオカツ 鶏ミンチとれんこん煮 五目豆煮 もやしの梅おかか和え 菜の花の白だし和え	白身フライのレモンタルタル添え ウィンナーとほうれん草のバター醤油風味炒め 玉ねぎとベーコンの炒め物 きのこ人参の炒め物 人気商品 和風ポテトサラダ 新登場 キャベツとわかめのツナ和え	牛すき焼き 人気商品 アサリとチンゲン菜の炒め物 キャベツと塩昆布の炒め物 れんこんのごま煮 カリフラワーのたらこサラダ オクラとカニカマの梅おかか和え	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 439 kcal 塩分: 3.0 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 397 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: 401 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 450 kcal 塩分: 3.4 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 405 kcal 塩分: 2.3 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 419 kcal 2.8 g
	おかず4品コース	鶏肉のバジルソース オムレツのアサリあんかけ 人気商品 炊き合わせ(かぼちゃ・人参煮) 菜の花とピーマンの中華風和え物 新登場 春雨の梅和え ごはん	天ぷら(エビ・かぼちゃ) もやしとあげのオイスターソース炒め 小松菜とツナの塩昆布和え 新登場 キャベツのごまマヨネーズ和え ナスの青じそ和え しらすごはん	豚皿風 カツオカツ 鶏ミンチとれんこん煮 五目豆煮 もやしの梅おかか和え 菜の花の白だし和え ごはん	白身フライのレモンタルタル添え ウィンナーとほうれん草のバター醤油風味炒め きのこ人参の炒め物 人気商品 和風ポテトサラダ 新登場 キャベツとわかめのツナ和え ごはん	牛すき焼き 人気商品 アサリとチンゲン菜の炒め物 れんこんのごま煮 カリフラワーのたらこサラダ オクラとカニカマの梅おかか和え ごはん(玉子) 新登場	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 570 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 535 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 631 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 520 kcal 塩分: 2.1 g

	4月21日 月曜日 新登場	4月22日 火曜日	4月23日 水曜日	4月24日 木曜日	4月25日 金曜日						
彩8品(おかず8品)コース	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 厚揚げの甘辛牛肉がけ 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め さつまいもと枝豆のサラダ ピーマンともやしの炒め物 ちくわとわかめのキムチ風味 卵の花 オクラとカニカマの酢の物	豚肉の梅風味炒め エビと野菜の中華炒め 高野豆腐の玉子とし チンゲン菜の煮浸し じゃこおろし いんげんのマヨネーズサラダ 切干大根と昆布の酢の物 ツナとごぼうのきんぴら	シイラの南蛮たれがけ 人気商品 チャーシューと大根煮 新登場 ミートスパゲティ コーヒー甘煮豆 人気商品 キャベツとわかめのツナ和え 里芋のわさびマヨネーズ和え きゅうりとハムの中中華サラダ きのこきんぴら	鶏のオイスターマヨネーズ ちゃんぽん風炒め 新登場 れんこんとちくわのバター風味炒め 白菜とあげのお浸し しそポテトサラダ ふきとこんにやくの味噌がけ ひじきの和え物 いんげんと塩昆布の和え物	八宝菜(エビ) 人気商品 鶏ミンチの豆みそ炒め 糸こんにやくとさつまあげの甘辛炒め わかめとカニカマ和え 炊き合わせ(高野豆腐・人参煮) バジルカルボナーラサラダ オクラとしらすの和え物 ほうれん草ときのこ煮	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 424 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 413 kcal 塩分: 4.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 512 kcal 塩分: 3.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 508 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: 467 kcal 塩分: 4.1 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 464 kcal 3.6 g
	おかず4品コース	豚肉のチンジャオロース風 豆腐とカニカマの玉子とし 人参とさつまあげのきんぴら 菜の花の白だし和え	プリの照り焼き 豆腐とチキン揚げ 人気商品 和風スパゲティ れんこんとわかめのシーザー和え	牛肉のフルコギ 大根のアサリあんかけ 卵の花 カリフラワーの柚子胡椒マリネ	海鮮と野菜の卵とし コロケ 人気商品 高野豆腐の煮物 小松菜とツナの塩昆布和え 新登場	チキンカレー アサリと野菜の甘酢炒め ごぼうとこんにやくの甘辛炒め パンプキンサラダ 人気商品	アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 342 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 390 kcal 塩分: 1.7 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 340 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: 398 kcal 塩分: 3.0 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 333 kcal 塩分: 3.0 g

	4月21日 月曜日	4月22日 火曜日 人気商品	4月23日 水曜日	4月24日 木曜日	4月25日 金曜日						
食べこたえ4品コース	あじの塩焼き かぼちゃコロケ チンゲン菜とかにかまのおひたし 細切りごぼうサラダ	鶏肉のマヨパン粉焼き 人気商品 お魚厚揚げの煮物 人参とベーコンの洋風炒め 玉葱とピーマンのマリネ	シイラのピリ辛トマトソース 豚肉とコーンの味噌バター炒め 新登場 きくらげの煮物 菜の花と筍の和え物	豚肉の柳川風 ハムカツ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 豆サラダ	牛肉とナスの炒め物 人気商品 たこ団子揚げ 油揚げのケチャップ炒め もやしときゅうりの中華和え	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、かに エネルギー: 451 kcal 食塩相当量: 2.5 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 426 kcal 食塩相当量: 3.2 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 390 kcal 食塩相当量: 2.0 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 386 kcal 食塩相当量: 2.7 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 423 kcal 食塩相当量: 2.8 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 415 kcal 2.6 g
	カロリーサポートコース	赤魚のみぞれあん 肉しゅうまい チンゲン菜とかにかまのおひたし キャベツとチーズのサラダ	豚肉の生姜炒め 人気商品 黒はんぺんフライ 油揚げのケチャップ炒め 玉葱とピーマンのマリネ	さばの塩焼き 牛肉と野菜の和風マヨ炒め 新登場 れんこんの煮物 菜の花と筍の和え物	鶏天のおかか葱ソース すり身天煮 人気商品 人参しりしり 豆サラダ	サーモンフライ(ソース付) 鶏とごぼうの炒め物 いんげんとしらすの炒め煮 もやしときゅうりの中華和え	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、かに エネルギー: 304 kcal 食塩相当量: 2.0 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 253 kcal 食塩相当量: 1.5 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 334 kcal 食塩相当量: 0.9 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 249 kcal 食塩相当量: 1.6 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 258 kcal 食塩相当量: 1.9 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。

食べこたえ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。
- ★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。



アンケート欄	
新登場	おかず・お弁当・おかず4品コース 4/22・24「小松菜とツナの塩昆布和え」 小松菜・ツナ・塩昆布のバランスが良い和え物です 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	お弁当コース 4/25「ごはん(玉子)」 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 4/21「白身魚の天ぷら おろしポン酢添え」 ふんわりとした白身魚の天ぷらをおろしポン酢でさっぱりとお召し上がりください 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	食べこたえ4品コース 4/23「豚肉とコーンの味噌バター炒め」 豚肉やコーン、玉を赤みそやバターで味付けしました 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	カロリーサポートコース 4/23「牛肉と野菜の和風マヨ炒め」 牛肉やパプリカ、カリフラワーを出汁やマヨネーズを使用し、和風の炒め物にしました 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24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	牛肉とマロニーのチャブチェセット	サーモンのちゃんちゃん焼きセット
サブメニュー	麻婆茄子 ごぼうと人参のごままぶし 野菜のおひたし	人参のナポリタン風 がんもと切干大根の煮物 ブロッコリーのゆかり和え
アレルギー	小麦	小麦・卵・乳成分
エネルギー	327 kcal.	257 kcal.
食塩相当量	2.6 g	3.5 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	牛肉をマロニーと合わせ、炒めものに仕上げた、ボリューム感のある一品です。牛肉は、ビタミンB群を豊富に含み、そのうちのひとつであるビタミンB2は、さまざまな代謝にも関わっており、皮膚や髪の毛の細胞に関わるようです。	サーモンと野菜を北海道の郷土料理「ちゃんちゃん焼き」に仕上げました。みそとバター風味でご飯とも合う一品です。「ちゃんちゃん焼き」の名前の由来は、「ちゃっちゃとつくれるから」「お父ちゃんがつくるから」などいくつかあるようです。
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。

●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
4月21日(月)	チーズ明太ポテトサンド	340	2.4	小麦・乳・卵
4月22日(火)	ひとくちサンド(たまご・ハム)	354	2.6	小麦・乳・卵
4月23日(水)	ポテトとハムチーズのサンド	457	2.8	小麦・乳・卵
4月24日(木)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
4月25日(金)	バラエティボックスサンド	383	2.2	小麦・乳・卵

4月21日(月)
チーズ明太ポテトサンド



4月22日(火)
ひとくちサンド(たまご・ハム)



4月23日(水)
ポテトとハムチーズのサンド



4月24日(木)
たまごとツナレタスサンド



4月25日(金)
バラエティボックスサンド



ご注文は、
④ 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15日(火)
ご請求	4月5週【4月28日(月)～5月2日(金)】
引き落とし	5月27日(火)

インターネットからも

