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２６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→

発行日：２０２４年３月２５日
アンケート提出日：４月８日～

組合員 CD

名前

おかず６品コース

	4月1日 月曜日	4月2日 火曜日	4月3日 水曜日	4月4日 木曜日	4月5日 金曜日
	ホキの香草焼き 人気商品 かぼちゃとナスの肉そぼろ ツナとごぼうのきんぴら 炊き合わせ（椎茸・大根） マカロニサラダ もずくときゅうりの酢の物	豚肉のチンジャオロース風 いわしのつみれのトマトソース たらこスパゲティ 厚あげの煮物 ブロッコリーのおかか和え いんげんと昆布の和え物 リニューアル	八宝菜（エビ） 人気商品 豆腐とチキン揚げ 人気商品 キャベツときのこの塩麹炒め つきこんにゃくのたらこ煮 人気商品 小松菜のごま和え もやしとわかめの酢の物	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め 人気商品 ねぎ焼き 干しエビと白菜の炒め物 新登場 なめことほうれん草のお浸し ポテトサラダ 人気商品 ごぼうの白和え	サワラの南部焼き 厚あげの甘辛牛肉がけ 新登場 キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め ジャーマンポテト ツナのゴマだれサラダ 高菜の漬物
アレルギー物質：	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・えび	小麦・卵・乳成分・えび	小麦・卵・乳成分・落花生
エネルギー：	391 kcal	435 kcal	421 kcal	384 kcal	447 kcal
塩分：	2.3 g	3.3 g	3.5 g	3.2 g	2.1 g

加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分

週平均 416 kcal 2.9 g

お弁当コース

	4月1日 月曜日	4月2日 火曜日	4月3日 水曜日	4月4日 木曜日	4月5日 金曜日
	ホキの香草焼き 人気商品 かぼちゃとナスの肉そぼろ 炊き合わせ（椎茸・大根） マカロニサラダ もずくときゅうりの酢の物 ごはん	豚肉のチンジャオロース風 いわしのつみれのトマトソース 厚あげの煮物 ブロッコリーのおかか和え いんげんと昆布の和え物 リニューアル おにぎり（五目ご飯・しそご飯） 人気商品	八宝菜（エビ） 人気商品 豆腐とチキン揚げ 人気商品 つきこんにゃくのたらこ煮 人気商品 小松菜のごま和え もやしとわかめの酢の物 ごはん	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め 人気商品 ねぎ焼き なめことほうれん草のお浸し ポテトサラダ 人気商品 ごぼうの白和え ごはん（瀬戸風味口）	サワラの南部焼き 厚あげの甘辛牛肉がけ 新登場 ジャーマンポテト ツナのゴマだれサラダ 高菜の漬物 ごはん
アレルギー物質：	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・えび	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・落花生
エネルギー：	513 kcal	489 kcal	527 kcal	468 kcal	537 kcal
塩分：	1.6 g	4.3 g	2.6 g	2.1 g	1.4 g

加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分

週平均 507 kcal 2.4 g

彩８品（おかず８品）コース

	4月1日 月曜日	4月2日 火曜日	4月3日 水曜日	4月4日 木曜日	4月5日 金曜日
	牛すき焼き 人気商品 カニ玉風オムレツ 人気商品 切干大根の煮物 オクラのなめたけ和え キャベツとれんこんの塩だれ炒め ピーマンともやしの炒め物 長芋とほうれん草のナムル きゅうりとわかめの酢の物	天ぷら（エビ・かき揚げ・筍・かぼちゃ） 麻婆豆腐 ナポリタンスパゲティ 小松菜とさつまあげの煮浸し キャベツの梅マヨネーズ和え ナスの生姜醤油和え ごぼうの甘辛炒め 山菜の煮物	チーズハンバーグ はもしんじょう 人気商品 キャベツと塩昆布の炒め物 きのこのバター醤油風味炒め 人参とツナのきんぴら 白菜のわさびチーズマヨネーズ 中華わかめサラダ 大根の照り焼き風煮	ミックスフライ（エビフライ・アジフライ） 黒酢肉団子 人気商品 かぼちゃのじゃこ煮 枝豆ポテトサラダ 人気商品 もやしのオイスター炒め 卯の花とひじきの和え物 うぐいす豆 人気商品 いんげんのごま和え	鶏肉の照り焼き 人気商品 イトヨリバーグのおろしポン酢がけ 炊き合わせ（がんも・椎茸・人参） ピーマンのおかかお浸し キャベツとコーンの豆乳炒め ブロッコリーの玉子とじ オクラとわかめの青じそ和え れんこんのごま煮
アレルギー物質：	小麦・卵・乳成分・かに	小麦・卵・乳成分・えび	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・えび	小麦・卵・乳成分・かに
エネルギー：	435 kcal	464 kcal	446 kcal	514 kcal	462 kcal
塩分：	2.8 g	4.1 g	4.5 g	3.5 g	3.9 g

加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分

週平均 464 kcal 3.8 g

おかず４品コース

	4月1日 月曜日	4月2日 火曜日	4月3日 水曜日	4月4日 木曜日	4月5日 金曜日
	アジの照り焼き 人気商品 れんこんとそぼろのカレー炒め キャベツと塩昆布の炒め物 明太マカロニサラダ	鶏肉のハニーマスタード 人気商品 干しエビのニラ玉炒め 人気商品 炊き合わせ（がんも・ふき・椎茸） 春雨の酢の物 人気商品	サバの塩焼き 照り焼きつくね 玉ねぎとベーコンの炒め物 さつまいもサラダ 人気商品	カツとじ煮 人気商品 エビ餃子・しゅうまい れんこんとちくわのバター風味炒め しそポテトサラダ	エビのマヨネーズソース添え 人気商品 まぜそば風 こんにゃくのたらこ煮 人気商品 花福豆
アレルギー物質：	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・えび	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分・えび・かに	小麦・卵・乳成分・えび
エネルギー：	354 kcal	395 kcal	430 kcal	401 kcal	370 kcal
塩分：	2.8 g	2.3 g	2.3 g	3.1 g	2.6 g

加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒

週平均 390 kcal 2.6 g

食べごたえ４品コース

	4月1日 月曜日	4月2日 火曜日	4月3日 水曜日	4月4日 木曜日	4月5日 金曜日
	牛すき煮 白はんぺんフライ チンゲン菜のバター醤油炒め 大根サラダ	デミソースハンバーグ 魚肉ソーセージと春野菜の炒め物 人気商品 ひじき煮 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	天ぷら（天つゆ付） 鶏肉の八幡巻き ポテトのオーロラソース和え 野菜のピクルス	味噌ヒレカツ 人気商品 豆腐とあさりの深川煮 ほうれん草とひき肉の和え物 筍とわかめのおかかマヨ和え	さばの塩焼き 鶏と野菜の中華炒め 人気商品 菜の花と油揚げのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ
アレルギー物質：	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、小麦、えび	卵、小麦	卵、乳、小麦
エネルギー：	382 kcal	391 kcal	411 kcal	425 kcal	494 kcal
塩分：	1.6 g	2.9 g	2.0 g	3.1 g	2.1 g

加熱時間の目安 500wで約１分30秒

週平均 421 kcal 2.3 g

カロリーサポートコース

	4月1日 月曜日	4月2日 火曜日	4月3日 水曜日	4月4日 木曜日	4月5日 金曜日
	根菜入りつくねハンバーグ 人気商品 お魚厚揚げの煮物 スクランブルエッグ 大根サラダ	ハニーマスタードチキン 人気商品 イカフリッター（青さ風味） しろ菜の煮びたし 枝豆とツナのサラダ	天ぷら（天つゆ付） 山形芋煮風 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜としらすのおひたし	マーボー豆腐 海鮮しゅうまい カリフラワーの柚子胡椒和え いんげんのおかか和え	さわらの菜種あん 豚肉と野菜の青しそ風味 人気商品 がんもの煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え
アレルギー物質：	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦、えび、かに	卵、小麦
エネルギー：	235 kcal	294 kcal	295 kcal	318 kcal	296 kcal
塩分：	1.9 g	1.7 g	1.3 g	2.4 g	1.4 g

加熱時間の目安 500wで約１分

週平均 288 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下さい。
★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、ご感想を教えていただけると幸いです。
★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

アンケート欄

リニューアル

おかず6品・お弁当コース
4/2（火）　「いんげんと昆布の和え物」
塩昆布を変更して味付けを改良しました
評価の近いものに〇をつけてください
（　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6品・お弁当コース
4/4（木）　「干しエビと白菜の炒め物」
干しエビのだしを聞かせた炒め物です
評価の近いものに〇をつけてください
（　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6品・お弁当コース
4/5（金）　「厚揚げの甘辛牛肉がけ」
厚揚げと甘辛い味の牛肉を合わせました
評価の近いものに〇をつけてください
（　美味しい　・　普通　・　美味しくない）
感想をお聞かせください

4月1週目の献立より献立表・アンケートを変更いたしました。

①献立表を見やすくするために、レイアウトを変更しました。半分に折った際に献立が一覧で見られるようにしました。

②各コースの加熱時間の目安を表示しました。
献立内容や電子レンジにより温まり方が弱かったり、破裂することがありますのでご注意ください。
お手数おかけしますが、適宜調整してお召し上がりいただくようにお願いいたします。

③新登場のメニュー、リニューアルのメニューをより具体的にお伝えし、記入しやすくなるようにしました。
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。

＜その他・アンケート欄＞

組合員 CD

名前

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4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	牛肉の生姜炒めセット	めばるの照り煮セット
サブメニュー	大根とちくわの玉子あん ほうれん草と蒸し鶏のごまマヨ和え もやしと高菜の和え物	海鮮大焼売 ブロッコリーとコーンのソテー 甘辛ごぼう
アレルギー	えび・小麦・卵	えび・かに・小麦・卵
エネルギー	329 kcal.	264 kcal.
食塩相当量	3.2 g	2.5 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	牛肉を生姜だれで味を付けました。生姜の風味で、ごはんが進むメニューです。ぜひ一緒にお召し上がりください。牛肉には、必須アミノ酸とよばれる体内では作ることのできないアミノ酸が含まれるようです。積極的に摂取したい食品の一つです。	めばるを照り煮に仕上げました。味をしっかりと染み込ませて焼き上げていますので、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も豊富に含むようです。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。

●めちゃめちゃ！ぶどうぱん

初回特別価格

【4月5日(金)お届け】

本体価格￥310円(税込価格￥335円)

賞味期限：お届け日含め４日

次回	4月19日(金)

アレルゲン特定原材料
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1日（月）	ポテトとハムチーズのサンド	481	2.5	小麦・乳・卵
4月2日（火）	厚焼たまごのBOXサンド	333	2.6	小麦・乳・卵
4月3日（水）	ひとくちサンド（たまご・ハム）	377	2.2	小麦・乳・卵
4月4日（木）	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	469	2.9	小麦・乳・卵
4月5日（金）	ツナミックスサンド	538	2.9	小麦・乳・卵

4月1日（月）
ポテトとハムチーズのサンド

4月2日（火）
厚焼きたまごの BOX サンド

4月3日（水）
ひとくちサンド（たまご・ハム）

4月4日（木）
照焼きチキンと
明太ポテトのサンド

4月5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

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26日（火）
ご請求	4月2週【4月8日（月）～4月12日（金）】
引き落とし	4月30日（火）