



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30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→

	5月6日 月曜日	5月7日 火曜日	5月8日 水曜日	5月9日 木曜日	5月10日 金曜日	
おかず6品コース	豚しゃぶ 厚揚げのカニカマ和風あんかけ(筍) ツナと白菜煮 炊き合わせ(がんも・椎茸) わかめの和え物 黒豆 人気商品	エビのマヨネーズソース添え 人気商品 照り焼きつくね れんこんとちくわのバター風味炒め ツナとくわいのハニーマスタード炒め 人気商品 さつまいもと枝豆のサラダ 春雨の酢の物 人気商品	牛肉のトマトソース仕立て アサリと干しエビのニラ玉炒め キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め ひじきとベーコンの炒め物 たらもサラダ 高菜の漬物	赤魚の塩麹焼き まぜそば風 卵の花 人参とツナのきんぴら ほうれん草ときのこ煮 キャベツとカニカマの豆乳サラダ 新登場	鶏天 人気商品 アサリと野菜の中華炒め エリンギと玉ねぎの炒め物 ふろふき大根 明太マカロニサラダ いんげんのごま和え	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 415 kcal 3.0 g
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・落花生・かに	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分	
お弁当コース	豚しゃぶ 厚揚げのカニカマ和風あんかけ(筍) 炊き合わせ(がんも・椎茸) わかめの和え物 黒豆 人気商品 巻寿司・いなり	エビのマヨネーズソース添え 人気商品 照り焼きつくね ツナとくわいのハニーマスタード炒め 人気商品 さつまいもと枝豆のサラダ 春雨の酢の物 人気商品 ごはん	牛肉のトマトソース仕立て アサリと干しエビのニラ玉炒め ひじきとベーコンの炒め物 たらもサラダ 高菜の漬物 ごはん	赤魚の塩麹焼き まぜそば風 人参とツナのきんぴら ほうれん草ときのこ煮 キャベツとカニカマの豆乳サラダ 新登場 ごはん(海苔香味)	鶏天 人気商品 アサリと野菜の中華炒め ふろふき大根 明太マカロニサラダ いんげんのごま和え ごはん	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 536 kcal 2.5 g
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・落花生・かに	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分	

	5月6日 月曜日	5月7日 火曜日	5月8日 水曜日	5月9日 木曜日	5月10日 金曜日	
彩8品(おかず8品)コース	エビのチリソース添え 人気商品 豚肉と野菜の炒め物 大根の和風あんかけ じゃがいものハニーマスタード和え 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 白菜の酢の物 ピーマンともやしの炒め物	ビーフカレー 人気商品 カニ風味しゅうまい 人気商品 ほうれん草と人参のごま和え 厚揚げの煮物 バジルカルボナーラサラダ ナスの揚げ浸し 人参のナムル きのこのボン酢炒め	シイラの唐揚げ 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め きんぴられんこん 椎茸とさつまいもの煮物 ちくわとキャベツの甘辛炒め ブロッコリーの玉子とじ きゅうりのツナマヨネーズ和え 人気商品 コーヒー甘煮豆 人気商品	鶏肉のすだちおろしがけ エビと玉子の炒め物 コーン入りさつまあげの煮物 人参とこんにゃくの煮物 わかめと玉ねぎの和え物 大根サラダ 人気商品 ポテトバジル和え 小松菜と鯛のお浸し	ミックスフライ(エビフライ・イカフライ) 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め 人気商品 チャプチェ 切干大根のごま和え なめことほうれん草のお浸し オクラの梅和え きゅうりとキャベツの酢の物 人気商品 ごぼうとツナのサラダ	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 480 kcal 3.5 g
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび	
おかず4品コース	チキン南蛮 人気商品 豆腐とカニカマの玉子とじ 白菜とコーンの中華煮 竹の子わかめ和え	プリの煮付け 鶏ミンチとれんこん煮 ナポリタンスパゲティ 小松菜のごま和え	豚肉の香味だれがけ イトヨリ入り豆腐揚げの生姜あんかけ ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め いんげんの白和え	ミックスフライ(エビ・ホタテ風味フライ) 人気商品 じゃがいものそぼろ煮 厚揚げのチリソース 春雨の梅和え	牛肉とコーンの醤油だれがけ アサリと玉子の炒め物 炊き合わせ(がんも・こんにゃく・椎茸) ツナのゴマだれサラダ	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 368 kcal 2.4 g
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・落花生	

	5月6日 月曜日	5月7日 火曜日	5月8日 水曜日	5月9日 木曜日	5月10日 金曜日	
食べごたえ4品コース	さばの味噌焼き 海鮮カツ 新登場 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 人参サラダ	飛騨牛コロッケ(ソース付) 人気商品 けんちん煮 ほうれん草となめこのおひたし 玉葱とあさりのわさび醤油和え 新登場	エビのマヨソース 鶏と野菜のレモン風味炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 もやしとときらげのピリ辛和え	豚肉の柳川風 春巻き 春雨のうま塩炒め きゅうりとツナの酢の物	鶏肉の山椒焼き 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ ナスと玉葱のぼん酢和え キャベツのごまマヨ和え	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 421 kcal 2.3 g
	アレルギー物質: 乳、小麦、えび	アレルギー物質: 卵、乳、小麦	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー物質: 卵、小麦	アレルギー物質: 卵、小麦	
カロリーサポートコース	ミックスフライ(ソース付) 人気商品 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ポテトと枝豆の明太マヨ和え 人参サラダ	豚すき煮 お魚厚揚げの煮物 ナスの生姜だれ 里芋の赤しそマヨ和え 新登場	赤魚のみりん風味焼き ソース焼そば 新登場 ブロッコリーとウインナーの炒め物 うの花サラダ	チンジャオロース 肉団子の照り焼き もち麩の玉子とじ きゅうりとツナの酢の物	さわらのユーリンソース 鶏のチリコンカン風炒め物 糸昆布の煮物 しろ菜とかにかまの和風マヨ和え	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 282 kcal 1.9 g
	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー物質: 卵、小麦	アレルギー物質: 卵、乳、小麦	アレルギー物質: 卵、乳、小麦	アレルギー物質: 卵、小麦、かに	

【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: 2024年4月29日
アンケート提出日: 5月13日～

組合員CD

名前

アンケート欄	
	新登場 おかず6品・お弁当コース 5/9「キャベツとカニカマの豆乳サラダ」 豆乳ベースの優しい味付けのサラダです 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 5/6「海鮮カツ」 えび、いか、野菜が入った彩りの良い海鮮カツです。 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 5/7「玉葱とあさりのわさび醤油和え」 わさびと青さの風味が感じられるさっぱりした和え物です 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 カロリーサポートコース 5/7「里芋の赤しそマヨ和え」 マヨネーズと赤しその相性がぴったりな和え物です。 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 カロリーサポートコース 5/8「ソース焼きそば」 ベーシックなソース味の焼きそばです。 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
	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

[5月9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	豚肉とれんこんのオイスター炒めセット	鶏のしょうが焼きセット
サブメニュー	春巻きとら鰻頭 いんげんのごま和え 人参とコーンのグラッセ風	キャベツのバジル和え 炊き合わせ 彩りピーマンの甘辛
アレルギー	小麦・乳成分	小麦・乳成分
エネルギー	368 kcal	293 kcal
食塩相当量	1.4 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	豚肉をれんこん、ピーマンと一緒にオイスター風味に仕上げました。彩り良いピーマンとたっぷりのれんこんで、満足感を感じられるメニューとなっております。ぜひご賞味ください。	鶏肉をしょうが焼きにしました。たれを染みこませて焼き上げていますので、ごはんと良く合います。鶏肉に含まれるコラーゲンは、肌の真皮を生成するのに重要な役割を持っているようです。コラーゲンの生成を助けるV.Cと一緒に摂取すると良いようです。
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
5月6日(月)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
5月7日(火)	ダブルハムチーズサンド	463	2.8	小麦・乳・卵
5月8日(水)	ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)	324	1.9	小麦・乳・卵
5月9日(木)	厚焼たまごのBOXサンド	333	2.6	小麦・乳・卵
5月10日(金)	チーズ明太ポテトサンド	366	2.4	小麦・乳・卵



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	4月30日(火)
ご請求	5月3週【5月13日(月)~5月17日(金)】
引き落とし	6月17日(月)

組合員CD _____

名前 _____

