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、９月２２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→

	9月28日 月曜日	9月29日 火曜日	9月30日 水曜日	10月1日 木曜日	10月2日 金曜日
おかず6品コース	カレイの甘酢あんかけ 人気 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 小松菜の卵の花和え ひじきのマヨネーズ和え しそポテトサラダ 大根の甘酢漬け	鶏のレモンソースがけ 豆腐とオクラの梅おかかサラダ 新登場 焼きそば ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ ちくわとこんにゃくのきんぴら 茎わかめの煮物	海鮮と野菜の卵とじ（アサリ） かぼちゃとナスの肉そぼろがけ 人気 キャベツとれんこんの塩だれ炒め 春雨の梅和え ピーマンとかまぼこの炒め物 カリフラワーのシーザー和え	カツカレー 人気 干しエビと白菜の炒め物 さつまあげと人参の炒め煮 しゅうまいチリソースがけ もやしとほうれん草のナムル 枝豆コーンのツナマヨサラダ 新登場	アジの照り焼き 人気 肉団子のデミソースがけ ピーマンとキャベツの梅味噌炒め わかめと玉ねぎの和え物 明太マカロニサラダ 人参マーマレード和え
	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分
	エネルギー：426 kcal　食塩相当量：3.2 g たんぱく質：167 g　脂質：208 g 炭水化物：403 g	エネルギー：428 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：203 g　脂質：283 g 炭水化物：238 g	エネルギー：416 kcal　食塩相当量：3.9 g たんぱく質：124 g　脂質：300 g 炭水化物：252 g	エネルギー：433 kcal　食塩相当量：3.5 g たんぱく質：139 g　脂質：304 g 炭水化物：278 g	エネルギー：439 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：181 g　脂質：220 g 炭水化物：346 g
お弁当コース	カレイの甘酢あんかけ 人気 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 ひじきのマヨネーズ和え しそポテトサラダ 大根の甘酢漬け ごはん（2色そぼろ）	鶏のレモンソースがけ 豆腐とオクラの梅おかかサラダ 新登場 ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ ちくわとこんにゃくのきんぴら 茎わかめの煮物 ごはん	海鮮と野菜の卵とじ（アサリ） かぼちゃとナスの肉そぼろがけ 人気 春雨の梅和え ピーマンとかまぼこの炒め物 カリフラワーのシーザー和え ごはん（めんたいふりかけ）	カツカレー 人気 干しエビと白菜の炒め物 しゅうまいチリソースがけ もやしとほうれん草のナムル 枝豆コーンのツナマヨサラダ 新登場 ごはん	アジの照り焼き 人気 肉団子のデミソースがけ わかめと玉ねぎの和え物 明太マカロニサラダ 人参マーマレード和え ごはん
	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分
	エネルギー：551 kcal　食塩相当量：2.9 g たんぱく質：187 g　脂質：150 g 炭水化物：839 g	エネルギー：504 kcal　食塩相当量：1.4 g たんぱく質：179 g　脂質：175 g 炭水化物：693 g	エネルギー：551 kcal　食塩相当量：3.5 g たんぱく質：161 g　脂質：219 g 炭水化物：739 g	エネルギー：544 kcal　食塩相当量：2.4 g たんぱく質：131 g　脂質：239 g 炭水化物：705 g	エネルギー：549 kcal　食塩相当量：1.8 g たんぱく質：175 g　脂質：146 g 炭水化物：814 g
彩り8品（おかず8品）コース	鶏むね唐揚げ アサリと野菜の甘酢炒め コーン入りさつまあげの煮物 がんもといんげんの煮物 ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 人気 れんこんとわかめのシーザー和え 切干大根のごま和え オクラの梅和え	ちゃんぽん風炒め 梅風味ささみフライ 和風スパゲティ きんぴらごぼうのマヨネーズ和え 厚あげの煮物 里芋のそぼろあんかけ 人気 糸こんにゃくのすき焼き風煮 切干大根の柑橘風味	豚塩焼肉 はもしんじょう 人気 肉味噌ナムル ナスの酢味噌がけ 蒸し鶏の柚子胡椒和え 白菜のわさびチーズマヨネーズ サツマイモのレモン風味 大根とじゃこのポン酢和え	カレイのチリソースがけ 人気 ソーセージ（トマトソース） 玉子ともやしのツナ炒め コーンポテトサラダ 人気 ピーマンと玉葱の酢の物 炊き合わせ（こんにゃく・椎茸） 里芋ときゅうりのマヨネーズ和え いんげんの旨煮	牛とキャベツのおろしがけ 人気 カニ玉風オムレツ 人気 ひじきとベーコンの炒め物 マカロニサラダ もやしと木耳の中華和え 新登場 さつまいもの味噌マヨネーズがけ 新登場 青梗菜の煮浸し 花福豆
	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分
	エネルギー：474 kcal　食塩相当量：4.2 g たんぱく質：182 g　脂質：257 g 炭水化物：40.1 g	エネルギー：560 kcal　食塩相当量：4.0 g たんぱく質：144 g　脂質：387 g 炭水化物：37.5 g	エネルギー：464 kcal　食塩相当量：4.1 g たんぱく質：156 g　脂質：289 g 炭水化物：324 g	エネルギー：524 kcal　食塩相当量：3.0 g たんぱく質：203 g　脂質：300 g 炭水化物：425 g	エネルギー：493 kcal　食塩相当量：2.3 g たんぱく質：114 g　脂質：328 g 炭水化物：372 g
おかず4品コース	ミックスフライ（ほたて風味フライ・アジフライ） 照り焼き鶏つくね 椎茸の旨煮 オクラのおろし和え	豚と野菜のバーベキューソース炒め かに風味シューマイ ほうれん草のクリームスパゲティ なます 人気	アジの照焼き 厚あげの甘辛牛肉がけ 人気 小松菜のごま和え 和風ポテトサラダ 人気	牛の柳川風 アサリのミネストローネ風 エリンギともやしのバター醤油風味炒め 金時豆	白身魚の天ぷら　おろしポン酢添え かぼちゃとナスの肉そぼろ 人参とツナのきんぴら カリフラワーの和風マリネ
	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分
	エネルギー：382 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：157 g　脂質：235 g 炭水化物：26.8 g	エネルギー：372 kcal　食塩相当量：2.8 g たんぱく質：114 g　脂質：233 g 炭水化物：29.1 g	エネルギー：335 kcal　食塩相当量：2.2 g たんぱく質：160 g　脂質：175 g 炭水化物：220 g	エネルギー：384 kcal　食塩相当量：3.1 g たんぱく質：100 g　脂質：209 g 炭水化物：36.5 g	エネルギー：408 kcal　食塩相当量：2.1 g たんぱく質：145 g　脂質：236 g 炭水化物：352 g
食べごたえ4品コース	４種野菜のピビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ 人気 ポテトと枝豆の明太マヨ和え 大根と海藻の香味サラダ	鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐の豆乳クリーム煮 ほうれん草と蒲鉾のおひたし れんこんサラダ	さばフライ（ソース付） 新登場 豚肉と玉葱の塩炒め 糸昆布の煮物 人参サラダ	豚肉となすのトマ味噌炒め じゃがバター風コロッケ かぼちゃの煮物 カリフラワーと玉子のサラダ	かれいのピリ辛ごまソース 鶏と大根の中華うま煮 しんじょうの煮物 紅あずまのサラダ
	8大アレルゲン：卵、乳、小麦	8大アレルゲン：卵、乳、小麦	8大アレルゲン：小麦	8大アレルゲン：卵、乳、小麦	8大アレルゲン：卵、小麦
	エネルギー：377 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：149 g　脂質：240 g 炭水化物：24.9 g	エネルギー：428 kcal　食塩相当量：2.8 g たんぱく質：265 g　脂質：238 g 炭水化物：27.0 g	エネルギー：482 kcal　食塩相当量：2.3 g たんぱく質：184 g　脂質：32.1 g 炭水化物：29.2 g	エネルギー：436 kcal　食塩相当量：2.1 g たんぱく質：12.1 g　脂質：25.1 g 炭水化物：40.1 g	エネルギー：399 kcal　食塩相当量：2.1 g たんぱく質：164 g　脂質：25.0 g 炭水化物：26.8 g
カロリーサポートコース	マスタードソースのハンバーグ 新登場 紅芋コロッケ ほうれん草ともやしの和え物 赤いんげん豆のマリネ	ホキの香草焼き 水餃子 ピーマンと蒸し鶏の和え物 かぼちゃサラダ	豚肉のぽん酢たれ 白身魚の梅しそフライ ポテトと枝豆の明太マヨ和え 人参サラダ	イカ天中華あんかけ 新登場 魚肉ソーセージの炒め物 糸昆布の煮物 カリフラワーと玉子のサラダ	豚肉と野菜の柚子味噌炒め 東村山黒焼きそば ブロッコリーとかにかまのスープ煮 玉葱入りコールスローサラダ
	8大アレルゲン：卵、乳、小麦	8大アレルゲン：卵、乳、小麦	8大アレルゲン：卵、小麦	8大アレルゲン：卵、小麦	8大アレルゲン：卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー：334 kcal　食塩相当量：2.0 g たんぱく質：11.3 g　脂質：17.7 g 炭水化物：32.4 g	エネルギー：231 kcal　食塩相当量：1.7 g たんぱく質：14.9 g　脂質：120 g 炭水化物：16.3 g	エネルギー：313 kcal　食塩相当量：1.5 g たんぱく質：15.7 g　脂質：21.3 g 炭水化物：14.6 g	エネルギー：258 kcal　食塩相当量：2.0 g たんぱく質：11.3 g　脂質：15.5 g 炭水化物：18.1 g	エネルギー：242 kcal　食塩相当量：1.8 g たんぱく質：9.8 g　脂質：13.9 g 炭水化物：18.7 g

加熱時間の目安	週平均
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：428 kcal　食塩相当量：3.1 g たんぱく質：163 g　脂質：263 g 炭水化物：304 g
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：540 kcal　食塩相当量：2.4 g たんぱく質：166 g　脂質：186 g 炭水化物：758 g
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：503 kcal　食塩相当量：3.5 g たんぱく質：160 g　脂質：312 g 炭水化物：379 g
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：376 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：135 g　脂質：217 g 炭水化物：299 g
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：424 kcal　食塩相当量：2.4 g たんぱく質：177 g　脂質：260 g 炭水化物：296 g
500wで 1分	エネルギー：276 kcal　食塩相当量：1.8 g たんぱく質：126 g　脂質：161 g 炭水化物：200 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・くるみ）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

発行日：２０２６年９月２１日
アンケート提出日：１０月５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

9/29「豆腐とオクラの梅おかかサラダ」
豆腐・おくら・カニカマを梅肉やおかかでさっぱりといただけるサラダにしました
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

新登場　おかず６品・お弁当コース

10/1「枝豆コーンのツナマヨサラダ」
彩りのよい枝豆とコーンがツナマヨとよく合います
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　食べごたえ４品コース

9/30「さばフライ（ソース付）」
さばを使用した食べごたえのあるフライです
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

9/28「マスタードソースのハンバーグ」
粒マスタードのほどよいスパイシー感がアクセントです
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

10/1「イカ天中華あんかけ」
赤イカの天ぷらに野菜が入った中華あんをかけました
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。

＜その他・アンケート欄＞

組合員 CD

名前

サイドメニュー　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

●サンドイッチ　冷蔵

本体価格２９８円（税込価格３２２円）

消費期限：お届け日翌日の１４：００

日付	9月28日	9月29日	9月30日
曜日	月	火	水
商品名	バラエティミックスサンド	チーズ明太ポテトサンド	ひとくちBOXサンド（たまご・ツナ）
カロリー（kcal）	289	340	319
食塩相当量（g）	1.7	2.4	1.9
アレルゲン（8大）	小麦・乳・卵	小麦・乳・卵	小麦・乳・卵
イメージ写真			

日付	10月1日	10月2日
曜日	木	金
商品名	バラエティボックスサンド	厚焼たまごのBOXサンド
カロリー（kcal）	382	330
食塩相当量（g）	2.2	2.3
アレルゲン（8大）	小麦・乳・卵	小麦・乳・卵
イメージ写真		

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。

●冷凍おかず2食セット　冷凍

本体価格1，100円（税込価格1，188円）

【10月1日(木)お届け】

メインメニュー	豚肉の高菜炒めセット	さばのみそ焼きセット
サブメニュー	ミートボールのトマト煮 さつま揚げと野菜の炒め物 大根と大根葉のおひたし	ブロッコリーの塩昆布和え 野菜の豆乳スープ煮 ほうれん草の白和え
アレルギー	小麦・卵・乳成分	小麦・乳成分
エネルギー	322 kcal	257 kcal
たんぱく質	16.4 g	19.9 g
脂質	19.1 g	15.3 g
炭水化物	22.2 g	15.5 g
食塩相当量	2.9 g	3.7 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉を高菜と一緒に炒め物に仕上げました。高菜に含まれる辛み成分である「アリルイソチオシアネード」は、食欲を高める効果があるようです。高菜の旨味と、ごま油の風味で、ご飯が進みます。ぜひ、ご賞味くださいませ。	さばをみそ焼きに仕上げました。さばの旨味が味わえるメニューとなっております。さばには、EPAが含まれ、血液の流れを良くする働きがあるようです。EPAは体内で合成することができないので、食事から摂取する必要があるようです。
イメージ写真		

●お惣菜3種　冷蔵

本体価格３９８円（税込価格４３０円）

消費期限：お届け日翌日の１５：００

※画像は一例です。毎日献立が変わります。

ご注文は、週２回から
お選びいただけます。

日付	9月28日			9月29日			9月30日			10月1日			10月2日			加熱時間の目安
曜日	月			火			水			木			金			500wで30秒
献立	アジのみそ風味焼き 大豆ひじきわさびマヨネーズ和え ちくわの磯辺和え			エビフライ　タルタルソース添え わかめと春雨のおろし和え カレー風味おから			れんこん鶏つくね 枝豆のかつお節和え こんにゃくとピーマンのきんぴら			牛のオイスターソース炒め キャベツと人参のツナサラダ 大根の卵とじ煮			鶏とぶなしめじのみぞれがけ 茄子とオクラのポン酢ジュレがけ 中華風切干大根煮			週平均
カロリー（kcal）	231			251			220			231			202			227
食塩相当量（g）	2.2			2.3			1.5			2.0			0.9			1.8
たんぱく質・脂質・炭水化物（g）	12.7	10.8	18.1	7.0	14.3	24.9	9.9	13.0	15.9	8.7	15.8	13.8	11.1	14.1	9.5	9.9	13.6	16.5
アレルゲン（8大）	小麦,卵,乳成分			えび,小麦,卵,乳成分			小麦,卵,乳成分			小麦,卵,乳成分			小麦,卵,乳成分					

ご注文方法	電話受付（夕食サポートセンター）・インターネット
連絡先	０１２０－５８０－４５１
受付時間	月～金　９：００～１９：００
ご注文締切	９月２２日（火）
ご請求	１０月１週【１０月５日（月）～１０月９日（金）】
引き落とし	１０月２７日（火）

ネットでの
注文はこちら

★ありがとう　５０年★

大阪よどがわ市民生協は
２０２７年２月２５日に
創立５０周年を迎えます