

2013年



大阪よどがわ市民生活協同組合

夕食サポート献立表

3月 1週

	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	
おかずコース	鮭の南蛮風タルタルソース はんぺんの煮物 肉団子煮 ごぼうの炒り煮 なすのしょうがあん 切り干し大根のおかか和え	牛肉の赤ワイン煮 白身魚フライ シューマイ なすのなべしぎ かんぴょう煮 ポテトサラダ	かれいの煮付け メンチカツ 五目豆 ブロッコリー炒め 里芋の明太マヨ和え はりはり漬	和風おろしハンバーグ さんま竜田揚げ ほうれん草とウィンナーの炒め物 大豆ごぶ カレーポテトサラダ ごぼうの炒り煮	天ぷら盛り合わせ ジャーマンポテト いんげん炒め ぜんまいの炒り煮 ごぼうサラダ つぼ漬	週平均 422 kcal 3.8 g
	アレルギー物質：小麦、卵、乳	アレルギー物質：小麦、乳、卵	アレルギー物質：小麦、乳、卵	アレルギー物質：小麦、乳、卵	アレルギー物質：小麦、卵、乳、えび	
	エネルギー：428 kcal 塩分：4.0 g	エネルギー：455 kcal 塩分：4.0 g	エネルギー：424 kcal 塩分：3.8 g	エネルギー：419 kcal 塩分：3.8 g	エネルギー：386 kcal 塩分：3.3 g	

	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	
お弁当コース	ご飯 鮭の南蛮風タルタルソース 肉団子煮 ごぼうの炒り煮 なすのしょうがあん 切り干し大根のおかか和え	ご飯 牛肉の赤ワイン煮 シューマイ なすのなべしぎ かんぴょう煮 ポテトサラダ	ご飯 かれいの煮付け 五目豆 ブロッコリー炒め 里芋の明太マヨ和え はりはり漬	ご飯 和風おろしハンバーグ ほうれん草とウィンナーの炒め物 大豆ごぶ カレーポテトサラダ ごぼうの炒り煮	わかめご飯 天ぷら盛り合わせ いんげん炒め ぜんまいの炒り煮 ごぼうサラダ つぼ漬	週平均 513 kcal 2.7 g
	アレルギー物質：小麦、卵、乳	アレルギー物質：小麦、乳、卵	アレルギー物質：小麦、卵	アレルギー物質：小麦、乳、卵	アレルギー物質：小麦、卵、乳、えび	
	エネルギー：510 kcal 塩分：2.6 g	エネルギー：548 kcal 塩分：2.6 g	エネルギー：501 kcal 塩分：2.9 g	エネルギー：483 kcal 塩分：2.3 g	エネルギー：521 kcal 塩分：3.1 g	

ひとつことコメント	ひとつことコメント	ひとつことコメント	ひとつことコメント	ひとつことコメント
鮭を南蛮風に仕上げました。煮物やなすのしょうがあん等、さっぱりとしたおかずとよく合います。	赤ワイン、りんご、にんにく等で漬込んだ牛肉を、柔らかく煮込みました。なすと鶏の挽肉炒めを添えました。	赤酒、しょうゆ、みりん、おろし生姜等で漬込んだ白かれいをコトコト煮込みました。里芋の明太マヨ和えも絶品です。	鶏、豚のハンバーグを白ワイン、コンソメ等で煮込んで、おろしソースでさっぱり食べていただけるメニューです。さらにご飯が進むおかずの数々・・・。	えび天、なす天、かぼちゃ天、椎茸天を天つゆで召し上がっていただくボリュームあるメニューです。いんげん、ごぼうの野菜も添えてます。

夕食サポート専用ダイヤル ごはん よこい

**無料** **0120-580-451** 月～金曜日：あさ9:00-よる7:00  
ダイヤル 土日曜日：休み

- 【お願い】**
- ①商品受け取り後は、冷蔵庫で保管してください。
  - ②当日の夜10時までにお召し上がりください。
  - ③お召し上がり方法は、弁当容器のフタをご確認ください。
  - ④都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

翌週配達配達商品の注文変更・休止は、毎週火曜日の夜7時までにご連絡ください。  
※火曜日の夜7時以降の翌週配達注文変更・休止は、受けかねますのでご注意ください。