

配達商品の注文変更・休止は、火曜日の夜7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)



夕食サポート専用ダイヤル

ごはん よこい

【月～金曜日】

あさ9:00～よる7:00

【土・日曜日】休み

無料
ダイヤル

0120-580-451

※サイドメニューは
裏面を参照ください。

【お願い】

- 商品受け取り後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
- お召し上がり方法は、弁当容器のフタをご確認ください。
- 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
- 温める際は、フタを取り、カラーカップに入った酢の物・和え物・サラダ等を取り出し電子レンジで温めてください。(機種により温め時間は異なります)
- 白のカップに入ったメニューは、そのまま電子レンジで温めてください。
- 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。(フタも電子レンジ対応となっています)



大阪よどがわ市民生活協同組合

夕食サポート献立表

2021年1月18日発行

	1月25日 月曜日	1月26日 火曜日	1月27日 水曜日	1月28日 木曜日	1月29日 金曜日	ひとことコメント						
おかず6品コース	天ぷら 照り焼きつくね もやしとベーコンの炒め物 しゅうまい 豆のごま和えサラダ じゃこおろし	豚肉の和風玉ねぎソース和え 大根のカニカマあんかけ ほうれん草のクリームスパゲティ 里芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 茶花豆	赤魚の煮付け 豚肉とこんにゃくの甘辛炒め 魚肉ソーセージのマスタード炒め 小松菜のシーザー和え パンプキンサラダ なます	チキン南蛮 ホタテのミネストローネ風 豆腐の肉味噌 しょうが入り薩摩平天 ポテトサラダ 高菜	サワラの南部焼き 春巻き ジャージャー麺 きんぴらごぼう マカロニの明太和 白菜ときくらげのさっぱり和え	25日「天ぷら」は人気メニューです。おかずコース(エビ・さつまいも・ししとう・れんこん)お弁当コース(エビ・ししとう)です。26日「豚肉の和風玉ねぎソース和え」はだしを効かせた自社製の和風玉ねぎソースを豚肉に和えた一品です。27日「赤魚の煮付け」は新メニューです。醤油・砂糖・みりん風味調味料でじっくり煮付けております。28日「チキン南蛮」は人気メニューです。お好みで別添のタルタルソースをつけてお召し上がりください。	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび・かに エネルギー: 476 kcal 塩分: 4.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 352 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 370 kcal 塩分: 2.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 639 kcal 塩分: 4.8 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 417 kcal 塩分: 2.7 g	週平均 451 kcal 3.2 g
	お弁当コース	天ぷら 照り焼きつくね しゅうまい 豆のごま和えサラダ じゃこおろし 生姜昆布ご飯	豚肉の和風玉ねぎソース和え 大根のカニカマあんかけ 里芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 茶花豆 ごはん	赤魚の煮付け 豚肉とこんにゃくの甘辛炒め 小松菜のシーザー和え パンプキンサラダ なます ごはん	チキン南蛮 ホタテのミネストローネ風 しょうが入り薩摩平天 ポテトサラダ 高菜 ごはん	サワラの南部焼き 春巻き きんぴらごぼう マカロニの明太和 白菜ときくらげのさっぱり和え ごはん(味ごまふりかけ)		アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび・かに エネルギー: 538 kcal 塩分: 4.3 g	アレルギー物質: 小麦・乳 エネルギー: 463 kcal 塩分: 1.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 448 kcal 塩分: 1.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 627 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵 エネルギー: 540 kcal 塩分: 1.9 g
彩8品(おかず8品)コース	ハンバーグ おろしポン酢 ホタテの甘辛煮 コーン入りはんぺんの煮物 わかめの和え物 くわいのそぼろあんかけ 青のりポテトサラダ 黒豆 ほうれん草と人参のお浸し	ミックスフライ(エビフライ・チキンカツ) 豚肉とれんこんの炒め物 高野豆腐の玉子とじ きゅうりとハムの中中華サラダ いんげんのツナ和え エリンギともやしの塩ネギ和え オクラとカニカマの酢の物 雷こんにゃく	回鍋肉 イカと野菜の甘酢炒め 和風スパゲティ 豆腐ナゲット もやしのマヨ和え さつまいものレモン煮 野沢菜漬 切干大根のごま和え	白身魚のトマトソースがけ カレーコロッケ かぼちゃと椎茸の煮物 ナスの生姜かつお和え ひじきとベーコンの炒め物 豆と甘辛じゃこ れんこんサラダ ブロッコリーのペッパー醤油	鶏肉の南蛮たれがけ オムレツのアサリあんかけ じゃがいものそぼろ煮 ごぼうのおかか煮 きゅうりとちくわの酢の物 小松菜ときのこの煮浸し アスパラのツナマヨネーズ和え つきこんにゃくのたらこ煮	25日「ハンバーグおろしポン酢」はお好みで別添のおろしポン酢をかけてお召し上がりください。27日「回鍋肉」は味噌・醤油・生姜・シャンタンなどで炒めた人気メニューです。28日新メニューの「白身魚のトマトソースがけ」はシロイトダラを使用しております。トマト味がしみこんでおり、ご飯のすすむ一品です。29日「鶏肉の南蛮たれがけ」は鶏肉に醤油・砂糖・酢などで煮詰めたたれがたっぷりとかかっています。	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 447 kcal 塩分: 3.7 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 505 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 463 kcal 塩分: 4.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 421 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 413 kcal 塩分: 4.2 g	週平均 450 kcal 3.6 g
	おかず4品コース	メルルーサの照り焼き 豚肉の和風玉ねぎソース和え 切干大根煮 やわらかしそ昆布	ビーフシチュー ホキの磯辺フライ きのこきんぴら ゆばと海藻のサラダ	八宝菜(イカ) じゃがいものミートソースがけ ひじき煮 オクラのなめたけ和え	豚焼肉 大根の鮭玉子あんかけ 細切り昆布煮 白いんげん豆の甘煮	エビのクリームコロッケ 鶏肉の照り焼き たらこスパゲティ わかめと生姜の酢の物	25日「メルルーサの照り焼き」は酒・醤油・砂糖などにしっかり漬けて焼いています。ご飯のすすむ一品です。29日人気メニューの「エビのクリームコロッケ」は割ると中からたっぷりのクリームがでてきます。	アレルギー物質: 小麦・乳 エネルギー: 331 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 290 kcal 塩分: 1.8 g	アレルギー物質: 小麦・乳 エネルギー: 222 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 303 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび・かに エネルギー: 380 kcal 塩分: 2.0 g
食べごたえ4品コース	根菜入りつくねハンバーグ 白はんぺんフライ ほうれん草ベーコン炒め いんげんの白和え	イカ天チリ玉子ソース 牛肉入りきんぴらごぼう チンゲン菜とちくわの和え物 もやしとピーマンのさっぱり和え	鶏肉のマヨパン粉焼き 肉しゅうまい 油揚げの玉子とじ 玉ねぎとパプリカの酢の物	回鍋肉 メンチカツ ほうれん草とエリンギの炒め物 カリフラワーのタルタルサラダ	海鮮うま煮豆腐 チーズタッカルビ 小松菜とツナの煮物 紅あずまのサラダ	25日「根菜入りつくねハンバーグ」は根菜の食感が楽しめるハンバーグです。29日「チーズタッカルビ」は新メニューです。ピリ辛の鶏肉と野菜にチーズを合わせたメニューです。温めて溶けたチーズを絡めてお召し上がりください。温める際は、フタを取り、カップに入ったおかずを取り出して温めてください。	アレルギー物質: 卵・乳・小麦 エネルギー: 351 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 卵・乳・小麦 エネルギー: 443 kcal 塩分: 3.5 g	アレルギー物質: 卵・乳・小麦・かに エネルギー: 503 kcal 塩分: 3.7 g	アレルギー物質: 卵・乳・小麦 エネルギー: 460 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: 卵・乳・小麦・えび エネルギー: 366 kcal 塩分: 2.9 g	週平均 425 kcal 3.0 g

※食べごたえ4品コース以外の容器は翌日に回収します。

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。

冷凍おかずとサンドイッチ注文書

※ご注文はお電話で承ります。

大阪よどがわ市民生協 夕食サポートセンター
2021年1月18日(月)

●冷凍おかず2食セット【1月28日(木)お届け】

本体価格 ¥1,000円 (税込価格 ¥1,080円)

メインメニュー	牛しょうが焼きセット	茄子のはさみ揚げセット
サブメニュー	里芋と厚揚げの玉子あん 青梗菜とえのきのおひたし 人参のそぼろ炒め	ほうれん草ともやし中華和え 三色ピーマンの甘辛 大根の塩麹漬
アレルギー	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分
エネルギー	320 kcal.	334 kcal.
食塩相当量	2.7 g	1.8 g
電子レンジ	500W 3分30秒	500W 3分30秒
ひとことコメント	牛肉を生姜焼きに仕上げました。野菜もたくさん入れておりますので、あっさりとお召し上がりいただけるのが特徴です。牛しょうが焼きにふくまれるニラにはβ-カロテンが多く含まれており、肌の健康の維持やのどや鼻などの粘膜に作用し細菌から身体を守ったりするなどはたらきがあるようです。この時期には摂取したい食品のひとつです。	茄子のはさみ揚げは、柔らかい茄子の間に肉を挟んでいます。フライに仕上げているので香ばしいのが特徴の一つです。そのままでもお召し上がりいただけますが、お好みでソースなどをかけても美味しいですよ！美味しい茄子の選び方は、皮にハリとツヤがあるものや、ヘタ部分の切り口の水分やとげが立っているかに注目してみてください。



《牛しょうが焼きセット》



《茄子のはさみ揚げセット》

※画像はイメージです

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、お昼のお食事用の常備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 ¥321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。

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。

日付	商品名	カロリー	塩分量(g)	アレルギー
1月25日(月)	タマゴBOXサンド	416	2.5	小麦・乳・卵
1月26日(火)	ひとくちサンド(ハムチーズ・ポテト)	511	2.7	小麦・乳・卵
1月27日(水)	ミックスサンド	406	2.0	小麦・乳・卵
1月28日(木)	ハムサラダと厚焼玉子のサンド	496	3.0	小麦・乳・卵
1月29日(金)	牛焼肉とたまごのサンド	424	2.2	小麦・乳・卵

1月25日(月)
タマゴBOXサンド



1月26日(火)
ひとくちサンド(ハムチーズ・ポテト)



1月27日(水)
ミックスサンド



1月28日(木)
ハムサラダと厚焼玉子のサンド



1月29日(金)
牛焼肉とたまごのサンド



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 あさ9:00～よる7:00
ご注文締切	1月19日(火)
ご請求	2月1週【2月1日(月)～2月5日(金)】
引き落とし	3月1日(月)

※画像はイメージです