

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25日発行

	2月1日 月曜日	2月2日 火曜日	2月3日 水曜日	2月4日 木曜日	2月5日 金曜日	ひとことコメント
おかず6品コース	豚肉のプルコギ ホキの磯辺フライ 野菜のナムル 白菜とコーンの中華煮 カニカマポテトサラダ やわらかしそ昆布	牛皿風 イワシの梅煮 巻き寿司 ずいきの田舎煮 豆と甘辛じゃこ アスパラのナムル	エビのクリームコロッケ きこの麻婆 焼きそば ひじきとベーコンの炒め物 ナスのおろし煮 水菜とチーズのシーザーサラダ	メルルーサのゆず塩ちゃんこ 焼き餃子 こつぶあげの玉子とし チンジャオこんにやく もずくの酢の物 金時豆	鶏肉の唐揚げ イカと野菜の中華炒め 人参と高野豆腐の煮物 ほうれん草のからし和え 枝豆と昆布の白和え きゅうりとカニカマの酢の物	1日「豚肉のプルコギ」は醤油・砂糖・はちみつなどで味付けをしており食欲をそそるメニューです。2日は節分です。巻き寿司やイワシの梅煮をご用意しました。3日「エビのクリームコロッケ」はサクサクの衣とエビクリームがたっぷり入った人気メニューです。4日「メルルーサのゆず塩ちゃんこ」はだしとゆずの香りが決め手の寒い冬にぴったりの一品です。5日「鶏肉の唐揚げ」はおすすめメニューです。醤油・生姜・塩こうじなどにじっくり漬込み、揚げてあります。
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 392 kcal 塩分: 2.7 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・かに エネルギー: 466 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび・かに エネルギー: 399 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 412 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 371 kcal 塩分: 1.6 g	週平均 408 kcal 2.5 g
お弁当コース	豚肉のプルコギ ホキの磯辺フライ 白菜とコーンの中華煮 カニカマポテトサラダ やわらかしそ昆布 麦ごはん	牛皿風 イワシの梅煮 ずいきの田舎煮 豆と甘辛じゃこ アスパラのナムル 巻き寿司・いなり	エビのクリームコロッケ きこの麻婆 ひじきとベーコンの炒め物 ナスのおろし煮 水菜とチーズのシーザーサラダ ごはん	メルルーサのゆず塩ちゃんこ 焼き餃子 チンジャオこんにやく もずくの酢の物 金時豆 ごはん(穀物ふりかけ)	鶏肉の唐揚げ イカと野菜の中華炒め ほうれん草のからし和え 枝豆と昆布の白和え きゅうりとカニカマの酢の物 ごはん	
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・かに エネルギー: 577 kcal 塩分: 3.5 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび・かに エネルギー: 560 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 432 kcal 塩分: 2.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 433 kcal 塩分: 1.2 g	週平均 495 kcal 2.3 g
彩8品(おかず8品)コース	天ぷら 照り焼きつくね こつぶあげ煮 大根の甘酢漬 きんぴらごぼうのマヨ和え もやしときゅうりの青しそ和え コーヒー甘煮豆 ぜんまいの田舎煮	牛肉の柳川風 イワシの梅煮 巻き寿司 オクラのなめたけ和え 豆腐のそぼろあんかけ わかめの煮物 五目豆煮 椎茸の旨煮	サワラの煮付け 豚肉のおかか炒め 切干大根の煮物 角切昆布の旨煮 コーンポテトサラダ 春雨の酢の物 いんげんのごま和え ナスの生姜醤油和え	とんかつ カニ風味しゅうまい たらこスパゲティ 人参ときのこの塩だれ炒め ごぼうとツナのサラダ 大根とじゃこのポン酢和え 生姜昆布 アスパラとベーコン炒め	アジの照り焼き 鶏肉のすだちおろしかけ 干しエビのニラ玉炒め もやしとツナの中華煮 くわいのわさびマヨ和え ゆばと海藻のサラダ ピーマンのおかか浸し 麩の煮物	1日「天ぷら」はエビ・さつまいも・ししとう・れんこんです。お好みで別添の天つゆをおかけになってお召し上がりください。2日は節分です。巻き寿司やイワシの梅煮をご用意しました。3日「サワラの煮付け」は醤油・砂糖をベースに甘辛く仕上げました。4日「とんかつ」は人気メニューです。お好みで別添のソースをかけてお召し上がりください。5日「アジの照り焼き」は甘辛く味付けをし焼き上げました。
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 438 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・かに エネルギー: 408 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 406 kcal 塩分: 4.0 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・かに エネルギー: 518 kcal 塩分: 4.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 541 kcal 塩分: 2.9 g	週平均 462 kcal 3.4 g
おかず4品コース	牛肉のオイスターソース炒め ふんわり揚げ きんぴらこんにやく ささみとわかめの中華風和え物	サバの梅煮 巻き寿司 くわいのそぼろあんかけ きゅうりとじゃこの酢の物	鶏天 イワシのつみれ煮 大根とちくわの煮物 うぐいす豆	赤魚のみりん風味焼き とんかつ チャップチェ 玉子サラダ	みぞれ鍋風(豚) ホタテのあんかけ焼きそば パプリカのじゃこ炒め いんげんとツナの和え物	1日「牛肉のオイスターソース炒め」はオイスターの風味が食欲をそそり、ご飯がすすむ一品です。2日「サバの梅煮」は梅の風味がほんのり香る人気メニューです。また2日は節分です。「巻き寿司」をご用意しました。4日「赤魚のみりん風味焼き」は醤油・だしなどで味付けをし、ふくらと焼き上げた一品です。
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 249 kcal 塩分: 2.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・かに エネルギー: 382 kcal 塩分: 2.9 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 289 kcal 塩分: 2.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 281 kcal 塩分: 1.7 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 308 kcal 塩分: 2.9 g	週平均 302 kcal 2.4 g
食べごたえ4品コース	ロースカツカレー ひろすの煮物 小松菜とカニカマの煮物 れんこんサラダ	ホキの香草焼き 鶏肉と野菜の玉子とし ナスの和風あん 卵の花サラダ	あんこうのポン酢たれ かぼちゃコロッケ マーボー春雨 マカロニサラダ	豚すき煮 イカのフリッター(青さ風味) ウインナーと野菜のケチャップ炒め キャベツのごまマヨ和え	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味) フィッシュカツ ほうれん草の玉子とし 人参と蒸し鶏のサラダ	1日「ロースカツカレー」は、柔らかいロースカツにカレーソースをかけたボリュームたっぷり一品です。3日「あんこうのポン酢たれ」は揚げたあんこうと野菜を盛り合わせました。ポン酢たれでさっぱりと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・かに エネルギー: 447 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー物質: 卵・乳・小麦 エネルギー: 352 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: 卵・乳・小麦 エネルギー: 476 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー物質: 卵・乳・小麦 エネルギー: 375 kcal 塩分: 1.6 g	アレルギー物質: 卵・小麦 エネルギー: 427 kcal 塩分: 2.6 g	週平均 415 kcal 2.5 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25日(月)

●冷凍おかず2食セット【2月4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	炊き合わせセット	回鍋肉セット
サブメニュー	たこきゃベカツ いんげんとしめじのおひたし 人参の塩きんぴら	焼き餃子 もやしのごま醤油炒め 大根のみぞれあんかけ
エネルギー	326 kcal.	331 kcal.
アレルギー	えび・小麦・卵	小麦・卵・乳成分
食塩相当量	2.0 g	2.0 g
電子レンジ	500W 3分30秒	500W 3分30秒
ひとことコメント	和食の定番である炊き合わせをご用意いたしました。高野豆腐は噛む瞬間に煮汁がじゅわっと広がります。あっさりとしていますが、具材がたくさん入っていますのでいろいろな味が楽しめますよ！高野豆腐には大豆イソフラボンを豊富に含まれており、ホルモンバランスの調節に働いたりするようです。	中華の定番の回鍋肉はご飯が進む一品です。回鍋肉に入っているキャベツはキャベジンといわれるビタミンUを多く含み、胃などに潰瘍の予防に効果があるといわれています。胃が弱っている時に積極的に食べたい食品ですね。またビタミンCも豊富に含まれますので、風邪の予防にも効果があるようです。



《炊き合わせセット》



《回鍋肉セット》

※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
2月1日(月)	梅とツナのサンド	446	2.8	小麦・乳・卵
2月2日(火)	ごぼうとチキンのサンド	488	2.0	小麦・乳・卵
2月3日(水)	ひとくちサンド(たまご・ハム)	378	2.3	小麦・乳・卵
2月4日(木)	バラエティBOXサンド	465	2.3	小麦・乳・卵
2月5日(金)	たまごとツナレタスサンド	439	2.2	小麦・乳・卵

2月1日(月)
梅とツナのサンド



2月2日(火)
ごぼうとチキンのサンド



2月3日(水)
ひとくちサンド(たまご・ハム)



2月4日(木)
バラエティBOXサンド



2月5日(金)
たまごとツナレタスサンド



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26日(火)
ご請求	2月2週【2月8日(月)～2月12日(金)】
引き落とし	3月1日(水)

※画像はイメージです