

配達商品の注文変更・休止は、**5月10日火曜日の夜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】

- ①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。
- ②お召し上がり方法は、弁当容器のフタをご確認ください。
- ③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。
- ④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。

- ⑤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
- ⑥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)
- ⑦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。
- ⑧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

2022年5月9日発行

	5月16日 月曜日	5月17日 火曜日	5月18日 水曜日	5月19日 木曜日	5月20日 金曜日	ひとことコメント
おかず6品コース	サバのおろし煮 <b>人気商品</b> 豚肉とれんこんの炒め物 ほうれん草とベーコンの中華煮 さつまいものレモン煮 オクラとカニカマの酢の物 金時豆	チキンカレー <b>おすすめ</b> 干しエビのニラ玉炒め ごぼうとちくわのおかか煮 こんにゃくのどて煮風 わかめとメンマの和え物 福神漬け	エビのクリームコロッケ <b>人気商品</b> 厚あげと白菜のそぼろあん 春雨の炒め物 いんげんのごま和え 大根サラダ 山菜となめこの和え物	韓国風ビリ辛チキン <b>おすすめ</b> かぼちゃのじゃこ煮 <b>人気商品</b> 小松菜と鮭のお浸し ナスの田楽 玉ねぎとツナの中華和え もやしときゅうりの青じそ和え	メルルーサの照り焼き 鶏ミンチとれんこん煮 椎茸とさつまあげ煮 筍とこんにゃくの高菜炒め さつまいもサラダ <b>人気商品</b> 切干大根と昆布の酢の物	16日「サバのおろし煮」はだしを効かせた大根おろしあんをたっぷりかけました。17日「チキンカレー」は人参、じゃがいもがごろっと入ったカレーです。具材とカレールゥをよく混ぜてからお召し上がりください。18日「エビのクリームコロッケ」は人気メニューです。ぜひお召し上がりください。19日
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・かに エネルギー: 433 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 399 kcal 塩分: 3.8 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび・かに エネルギー: 317 kcal 塩分: 2.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 417 kcal 塩分: 2.7 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 303 kcal 塩分: 2.4 g	週平均 374 kcal 2.7 g
お弁当コース	サバのおろし煮 <b>人気商品</b> 豚肉とれんこんの炒め物 さつまいものレモン煮 オクラとカニカマの酢の物 金時豆 しらすごはん <b>新登場</b>	チキンカレー <b>おすすめ</b> 干しエビのニラ玉炒め こんにゃくのどて煮風 わかめとメンマの和え物 福神漬け ごはん	エビのクリームコロッケ <b>人気商品</b> 厚あげと白菜のそぼろあん いんげんのごま和え 大根サラダ 山菜となめこの和え物 ごはん	韓国風ビリ辛チキン <b>おすすめ</b> かぼちゃのじゃこ煮 <b>人気商品</b> ナスの田楽 玉ねぎとツナの中華和え もやしときゅうりの青じそ和え ごはん	メルルーサの照り焼き 鶏ミンチとれんこん煮 筍とこんにゃくの高菜炒め さつまいもサラダ <b>人気商品</b> 切干大根と昆布の酢の物 ごはん(味ごまふりかけ)	「韓国風ビリ辛チキン」は味付けにコチジャンを使用しピリ辛に仕上げました。20日「メルルーサの照り焼き」はみりん風味調味料、しょうゆ、砂糖などで漬け込み焼き上げました。
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・かに エネルギー: 561 kcal 塩分: 1.9 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 550 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび・かに エネルギー: 497 kcal 塩分: 1.7 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 547 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 454 kcal 塩分: 1.7 g	週平均 522 kcal 2.1 g
彩8品(おかず8品)コース	豚焼肉 <b>人気商品</b> オムレツのアサリあんかけ <b>人気商品</b> さつまあげとさつまいもの煮物 れんこんとそぼろのカレー炒め 小松菜のごま和え きんぴらごぼうのマヨ和え 椎茸の旨煮 きゅうりとキャベツの酢の物	エビのチリソース添え <b>人気商品</b> 鶏肉の南蛮たれかけ <b>人気商品</b> かぼちゃの和風あん ナスの青じそ和え 野菜のナムル くわいのわさびマヨネーズ和え 黒豆 <b>人気商品</b> 麩の煮物	鶏肉の韓国風チーズ焼き <b>人気商品</b> アサリと玉子の炒め物 ゆばと小松菜のお浸し 明太マカロニサラダ 山菜ごぼう ふろふき大根 ゆず香りこんにゃく ブロッコリーのシーザー和え	サワラの南部焼き ジャージャー麺風 <b>人気商品</b> もやしとあけのオイスターソース炒め 高野豆腐の含め煮 ツナと白菜煮 枝豆ポテトサラダ <b>人気商品</b> オクラの梅和え ふきと大根の炊き合わせ <b>新登場</b>	牛肉の柳川風 アジフライ <b>おすすめ</b> チンジャオこんにゃく もすときゅうりの酢の物 切干大根のごま和え いんげんのからし和え 生姜昆布 きのこのバター醤油風味炒め	16日「豚焼肉」は豚肉とキャベツを焼肉のたれで味付けしました。ご飯と良く合います。17日「エビのチリソース添え」は人気メニューです。ピリッとした別添のチリソースをたっぷり付けてお召し上がりください。18日「鶏肉の韓国風チーズ焼き」はコチジャンをきかせた旨味の味付けです。チーズソースと一緒に召し上がりください。19日「サワラの南部焼き」は醤油ベースで下味つけたサワラにすりごまをかけて香ばしく焼き上げました。20日「牛肉の柳川風」は牛肉を甘辛く味付け、玉子でとじました。
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・落花生 エネルギー: 429 kcal 塩分: 3.8 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 471 kcal 塩分: 4.0 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 559 kcal 塩分: 4.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 416 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 398 kcal 塩分: 4.4 g	週平均 454 kcal 3.9 g
おかず4品コース	天ぷら <b>人気商品</b> 豚肉のおかか炒め チャブチェ バジルポテトサラダ	牛皿風 <b>人気商品</b> 山芋と海鮮のとろとろ焼き こつぶあげ煮 なます <b>人気商品</b>	ホキの漬け焼きナムル風 <b>おすすめ</b> 麻婆豆腐 切干大根とひじきの煮物 ごぼうサラダ	鶏肉の西京焼き <b>人気商品</b> キャベツとアサリの炒め物 ピーマンと人参のスタミナ炒め きゅうりとわかめの酢の物	八宝菜 <b>人気商品</b> つくねのきのこソースかけ ナスの中華風揚げ浸し うぐいす豆	16日「天ぷら」はエビ・ちくわ・さつまいも・ししとうです。お好みで別添の天つゆをかけてお召し上がりください。18日「ホキの漬け焼きナムル風」はごま油をきかせたナムルとホキと一緒に召し上がりください。19日「鶏肉の西京焼き」は白みそをベースに甘めに味付けしました。
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 401 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 360 kcal 塩分: 1.9 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・かに エネルギー: 325 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー物質: 小麦・乳 エネルギー: 342 kcal 塩分: 1.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 371 kcal 塩分: 3.3 g	週平均 360 kcal 2.3 g
食べごたえ4品コース	天ぷら(天つゆ付) <b>人気商品</b> 鶏肉の八幡巻き ひじき煮 玉ねぎとパプリカの中華風酢の物	ヒレカツ(ソース付) 焼き餃子(ニンニク抜き) <b>人気商品</b> ほうれん草とひき肉の和え物 玉ねぎ入りコールスローサラダ	サワラの塩焼き <b>新登場</b> 豚肉とれんこんの炒め物 小松菜とツナの煮物 大学芋	豚すき煮 イカメンチカツ ニラと玉子の炒め物 マカロニサラダ <b>人気商品</b>	フライドチキン 豆腐チャンプル 人参の真砂和え かぼちゃサラダ	16日「天ぷら」はエビ天、かき揚げ、ナス天、インカのめざめ天を盛り合わせました。インカのめざめは果肉の色が濃い黄色をした、ねっとりとした口当たりが特長のじゃがいもです。18日「サワラの塩焼き」は新登場です。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、小麦、えび、かに エネルギー: 395 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.7 g	アレルギー物質: 小麦 エネルギー: 349 kcal 塩分: 1.6 g	アレルギー物質: 卵、小麦、えび エネルギー: 392 kcal 塩分: 2.2 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 492 kcal 塩分: 2.8 g	週平均 417 kcal 2.4 g
カロリーサポートコース	天ぷら(天つゆ付) キャベツと豚肉のポン酢和え くわいのかつお風味 筍と海藻の和え物	銀ひらすの金山寺味噌焼き <b>おすすめ</b> 鶏肉と野菜の炒め物 菜の花と油揚げのお浸し 玉ねぎ入りコールスローサラダ	豆腐ハンバーグ アスパラ入りクリームコロッケ れんこんのごま炒め 野菜のマリネ	サバの生姜だれ 肉詰めいなり煮 ささがききんぴら チンゲン菜の錦糸和え	豚肉のマーマレード炒め <b>おすすめ</b> はものしんじょう煮 人参の真砂和え かぼちゃサラダ	17日「銀ひらすの金山寺味噌焼き」はコクのある金山寺味噌の味付けでご飯に良く合います。20日「豚肉のマーマレード炒め」は豚肉、玉ねぎをマーマレードを加えた甘辛だれで炒めました。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: 小麦、えび エネルギー: 272 kcal 塩分: 1.6 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 273 kcal 塩分: 1.8 g	アレルギー物質: 乳、小麦 エネルギー: 325 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 323 kcal 塩分: 1.6 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 249 kcal 塩分: 1.5 g	週平均 288 kcal 1.7 g

※食べごたえ4品コース・カロリーサポート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  
2022年5月9日(月)

## ●冷凍おかず2食セット【5月19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	鶏唐揚げの塩だれセット	牛しょうが焼きセット
サブメニュー	高菜と小松菜の和え物 人参の塩昆布和え きのこのナムル	きんぴらごぼう ブロッコリーと揚げのおひたし オクラのおかか和え
アレルギー	小麦・卵	小麦
エネルギー	259 kcal.	315 kcal.
食塩相当量	2.4 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	鶏唐揚げを塩だれにつけて、一味違う味付けにしました。下味がしっかりついたから揚げを使用し、満足感のあるメニューです。から揚げは、様々な地域で、郷土料理として親しまれているようです。北海道では『ざんぎ』と言われており、名称もさまざまのようです。	牛肉を生姜たれで味を付けました。あっさりとしているのが特徴ですが、ごはんとの相性が良いです。ぜひ一緒にお召し上がりください。牛肉には必須アミノ酸とよばれる体内ではつくられないアミノ酸を含むようです。積極的に摂取したい食品の一つです。



《鶏唐揚げの塩だれセット》



《牛しょうが焼きセット》

※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
5月16日(月)	ひとくちサンド(ハムカツ・ポテト)	461	2.6	小麦・乳・卵
5月17日(火)	ふんわりたまごBOXサンド	430	3.6	小麦・乳・卵
5月18日(水)	ポテトとハムチーズのサンド	484	2.4	小麦・乳・卵
5月19日(木)	ごぼうとチキンのサンド	451	2.0	小麦・乳・卵
5月20日(金)	タマゴBOXサンド	416	2.5	小麦・乳・卵

5月16日(月)  
ひとくちサンド  
(ハムカツ・ポテト)



5月17日(火)  
ふんわりたまごBOXサンド



5月18日(水)  
ポテトとハムチーズのサンド



5月19日(木)  
ごぼうとチキンのサンド



5月20日(金)  
タマゴBOXサンド



※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 あさ9:00～よる7:00
ご注文締切	5月10日(火)
ご請求	5月4週【5月23日(月)～5月27日(金)】
引き落とし	6月15日(水)

