

配達商品の注文変更・休止は、**5月17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16日発行

	5月23日 月曜日	5月24日 火曜日	5月25日 水曜日	5月26日 木曜日	5月27日 金曜日	ひとことコメント	
おかず6品コース	とんかつ <b>人気商品</b> オムレツのエビあんかけ <b>新登場</b> かぼちゃとごぼうの甘辛炒め ゆばと小松菜のお浸し ひじきのマヨ和え きのこのナムル アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 415 kcal 塩分: 3.3 g	天ぷら <b>人気商品</b> 鶏もも肉のバジル焼き 白菜とあげの煮浸し 高野豆腐の煮物 いんげんのマヨサラダ 大根の甘酢漬け アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 427 kcal 塩分: 2.1 g	牛肉のサルサソース仕立て <b>おすすめ</b> アサリとチンゲン菜の炒め物 チンジャオこんにやく ナスの青じそ和え 明太マカロニサラダ 春雨の酢の物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 371 kcal 塩分: 2.9 g	メバルの塩麹焼き <b>おすすめ</b> 肉団子と椎茸の旨煮 ジャージャー麺風 きんぴらごぼう しそポテトサラダ 黒豆 <b>人気商品</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 400 kcal 塩分: 3.0 g	鶏肉の玉子とじ <b>おすすめ</b> エビとじゃがいものバター風味炒め 野菜のオイスターソース炒め 大根とツナの炒め煮 白菜ときくらげのさっぱり和え 生姜昆布 アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 396 kcal 塩分: 2.7 g	23日「とんかつ」は別添の とんかつソースをお好みでか けてお召し上がりください。 24日「天ぷら」おかずコー ス(エビ・ちくわ・さつま いも・ししとう)お弁当コー ス(エビ・ちくわ)は別添の天 つゆをかけてお召し上がり ください。25日「牛肉のサル サソース仕立て」はトマトを ベースとしたソースを牛も 肉と炒めました。是非お召 し上がりください。26日「メ バルの塩麹焼き」は塩麹な どで漬込みじっくりと焼きあ げました。27日「鶏肉の玉 子とじ」はだしをきかせた卵 をたっぷりとかけました。	週平均 402 kcal 2.8 g
	お弁当コース	とんかつ <b>人気商品</b> オムレツのエビあんかけ <b>新登場</b> ゆばと小松菜のお浸し ひじきのマヨ和え きのこのナムル おにぎり(紅鮭ご飯・しそご飯) アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 489 kcal 塩分: 3.9 g	天ぷら <b>人気商品</b> 鶏もも肉のバジル焼き 高野豆腐の煮物 いんげんのマヨサラダ 大根の甘酢漬け ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 561 kcal 塩分: 1.7 g	牛肉のサルサソース仕立て <b>おすすめ</b> アサリとチンゲン菜の炒め物 ナスの青じそ和え 明太マカロニサラダ 春雨の酢の物 麦ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 458 kcal 塩分: 2.3 g	メバルの塩麹焼き <b>おすすめ</b> 肉団子と椎茸の旨煮 きんぴらごぼう しそポテトサラダ 黒豆 <b>人気商品</b> ごはん(穀物ふりかけ) アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 471 kcal 塩分: 1.7 g	鶏肉の玉子とじ <b>おすすめ</b> エビとじゃがいものバター風味炒め 大根とツナの炒め煮 白菜ときくらげのさっぱり和え 生姜昆布 ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 512 kcal 塩分: 2.3 g	
彩8品(おかず8品)コース	八宝菜 春巻き ひじき煮 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め <b>人気商品</b> マカロニサラダ チンゲン菜のお浸し ツナとごぼうのきんぴら きゅうりとささみのすだちおろし和え アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 483 kcal 塩分: 3.6 g	ビーフカレー <b>おすすめ</b> ホタテのちゃんちゃん焼き風 ミートスパゲティ なめこもやしの塩昆布和え 大根とちくわの煮物 玉ねぎとベーコンの炒め物 白菜の酢の物 キャベツとれんこんの塩だれ炒め アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 434 kcal 塩分: 3.0 g	赤魚の中華煮 きのこ麻婆 <b>おすすめ</b> こつぶあげの玉子とじ煮 さつまあげと人参の炒め煮 青のりポテトサラダ ナスの田楽 コーヒー甘煮豆 わかめとカニカマの和え物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳・かに エネルギー: 389 kcal 塩分: 3.5 g	鶏肉の照り焼き <b>人気商品</b> エビと野菜の甘酢炒め ジャーマンポテト ごぼうのおかか煮 炊き合わせ(がんも・椎茸) ほうれん草のからし和え オクラとなめだけの和え物 豆腐のあんかけ アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 476 kcal 塩分: 2.5 g	ホキの香草焼き カレーコロッケ <b>おすすめ</b> 春雨の炒め物 ふんわり蒸しゆず風味 きゅうりとハムの中中華サラダ 里芋のわさびマヨ和え <b>人気商品</b> もやしとわかめの酢の物 ブロッコリーのカニカマあんかけ アレルギー物質: 小麦・卵・乳・かに エネルギー: 402 kcal 塩分: 3.3 g	23日「八宝菜」はオイスターソー スの風味が食欲をそそります。24 日「ビーフカレー」は牛肉、人参と じゃがいもが入っています。具材と カレールーをよく混ぜてからお召 し上がりください。ご飯のすすむ一品 です。25日「赤魚の中華煮」はオ イスターソースをベースに味付け した食欲をそそる1品です。26日 「鶏肉の照り焼き」は甘辛の味付け に仕立てました。27日「ホキの香 草焼き」はほんのり塩味をつけ、香 草パン粉をつけて焼き上げました。	週平均 437 kcal 3.2 g
	おかず4品コース	ハンバーグ おろしポン酢 <b>人気商品</b> 明石焼き チンゲン菜とあげの煮浸し コールスローサラダ アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 371 kcal 塩分: 3.1 g	サバの梅煮 <b>おすすめ</b> 鶏肉の山賊焼き ひき肉とメンマの炒め物 大根サラダ アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 454 kcal 塩分: 3.3 g	豚肉と野菜の炒め物 サーモンマヨフライ <b>おすすめ</b> ほうれん草とベーコンの中中華煮 さつまいもサラダ <b>人気商品</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳 エネルギー: 325 kcal 塩分: 2.1 g	メルルーサの西京焼き 煮野菜のそぼろあんかけ ナスの生姜かつお和え きゅうりとカニカマの酢の物 <b>人気商品</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳・かに エネルギー: 291 kcal 塩分: 2.0 g	鶏肉の唐揚げ <b>おすすめ</b> アサリと玉子の炒め物 焼きそば もずくの酢の物 <b>人気商品</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳・えび エネルギー: 369 kcal 塩分: 1.9 g	23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。 24日「サバの梅煮」は梅の酸味と サバが良く合うおすすめメニュー です。26日「メルルーサの西京焼 き」は白みそを使用し甘めに仕立 てました。
食べごたえ4品コース	アジのみりん風味焼き アスパラ入りクリームコロッケ <b>新登場</b> ほうれん草とかまぼこのお浸し ツナコーンサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 420 kcal 塩分: 2.1 g	チキン南蛮(タルタルソース付) <b>人気商品</b> ごぼう天と野菜つみれの煮物 キャベツの煮浸し 大根と海藻の香味サラダ アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 512 kcal 塩分: 3.5 g	野菜入り麻婆豆腐 東村山黒焼きそば きくらげの煮物 カリフラワーと玉子のサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 477 kcal 塩分: 3.0 g	ポークカレー <b>人気商品</b> 春巻き ケールとベーコンのバター醤油和え 野菜のマリネ アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 359 kcal 塩分: 3.5 g	ミックスフライ(ソース付) しろ菜と豚肉の中華炒め いんげんと玉子の炒め物 豆サラダ アレルギー物質: 卵、小麦、えび エネルギー: 433 kcal 塩分: 3.2 g	24日「チキン南蛮」は宮崎県の郷 土料理です。添付のタルタルソー スをかけてお召し上がりください。 26日「ポークカレー」は4種類の 野菜を盛り合わせました。ご飯にか けてカレーライスとしても楽しめま 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	週平均 440 kcal 3.1 g
	カロリーサポートコース	アジのさんが焼き チキンナゲット 平春雨と野菜の炒め物 ほうれん草とかまぼこのお浸し アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 232 kcal 塩分: 2.0 g	ブルコギ風牛肉の炒め物 カニ玉風 山菜と油揚げの煮物 千切りポテトサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦、かに エネルギー: 274 kcal 塩分: 2.2 g	サワラの香草焼き <b>おすすめ</b> すき焼き風コロッケ 小松菜と豚肉の煮物 カリフラワーと玉子のサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 317 kcal 塩分: 1.5 g	豚肉とごぼうの中華味噌炒め <b>おすすめ</b> すり身天煮 糸昆布の煮物 くわいと蒸し鶏のおかかネギ風味 アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 231 kcal 塩分: 1.9 g	チキンカツ(ソース付) チンゲン菜のバター醤油炒め つきこんにゃくのたらこ煮 赤いんげん豆とさつまいもの甘煮 アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 256 kcal 塩分: 2.2 g	25日「サワラの香草焼き」は爽や かに香るバジルの風味が食欲をそそ ります。26日「豚肉とごぼうの中 華味噌炒め」は豚肉、玉ねぎ、ごぼ う、いんげんを中華味噌で味付け しました。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

※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16日(月)

## ●冷凍おかず2食セット【5月26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	豚と大根の甘辛煮セット	めばるの南蛮漬けセット
サブメニュー	キャベツと人参のゆかり和え きくらげとくわいの玉子とし ピーマンのピリ辛炒め	厚揚げの麻婆風 小松菜とえのきのおひたし 黒豆
アレルギー	小麦・卵	小麦
エネルギー	367 kcal.	327 kcal.
食塩相当量	2.8 g	2.1 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	大根と豚肉を甘辛煮に仕上げました。しっかりと煮ているので、味がよく染みんでいます。大根は、食物繊維が含まれているようです。また、ビタミンCも含まれ、抗酸化作用に期待ができるようです。身体にうれしい食材の一つです。ぜひお召し上がりください。	めばるを酸味と甘みのある南蛮漬けに仕上げました。一緒にトッピングをした野菜は、カラフルでたれも良く絡んでいますので、めばると一緒にお召し上がりください。めばるは、白身魚で味に癖がなく淡泊なのが特徴です。DHAやEPAなどを豊富に含むようですので、積極的に摂取したい食品の一つです。



◀豚と大根の甘辛煮セット▶



◀めばるの南蛮漬けセット▶

※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23日(月)	ハムとレタスのサンド	476	2.5	小麦・乳・卵
5月24日(火)	ミックスサンド	406	2.0	小麦・乳・卵
5月25日(水)	照焼きチキンとタマゴのサンド	425	2.1	小麦・乳・卵
5月26日(木)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	387	3.0	小麦・乳・卵
5月27日(金)	ツナミックスサンド	498	2.5	小麦・乳・卵

5月23日(月)  
ハムとレタスのサンド



5月24日(火)  
ミックスサンド



5月25日(水)  
照り焼きチキンとタマゴのサンド



5月26日(木)  
ひとくちサンド(厚焼玉子)



5月27日(金)  
ツナミックスサンド



※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17日(火)
ご請求	6月1週【5月30日(月)～6月3日(金)】
引き落とし	6月27日(月)

