

# 夕食サポート献立表・アンケート

夕食サポート専用無料ダイヤル ごはん よこい

## 0120-580-451

【月～金曜日】9:00-19:00

【土・日曜日】休み



大阪よどがわ市民生活協同組合

※サイドメニューは裏面を参照ください。

配達商品の注文変更・休止は、**2月7日火曜日の19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)

発行日：2023年2月6日  
 アンケート提出日：2月20日～



	2月13日 月曜日	2月14日 火曜日	2月15日 水曜日	2月16日 木曜日	2月17日 金曜日	アンケート欄
おかず6品コース	ポークカレー <b>おすすめ</b> キャベツとアサリの炒め物 <b>おすすめ</b> さつまあげとさつまいもの煮物 ほうれん草のからし和え カルボナーラパスタサラダ 福神漬 <b>おすすめ</b> アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：366 kcal 塩分：3.9 g	アンコウの玉ねぎあんかけ <b>おすすめ</b> ハートコロッケ <b>おすすめ</b> 炊き合わせ(がんと・椎茸・人参) ピーマンと人参のスタミナ炒め さつまいもと枝豆のサラダ オクラとなめこのさっぱり和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：470 kcal 塩分：1.8 g	鶏肉の南蛮たれかけ <b>おすすめ</b> ホキの磯辺フライ ナスのトマトソースがけ 大根の照り焼き <b>おすすめ</b> タラモサラダ <b>人気商品</b> ごぼうのごま和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：487 kcal 塩分：3.9 g	メルルーサの西京焼き <b>おすすめ</b> 麻婆豆腐 <b>おすすめ</b> ほうれん草のクリームスパゲティ 糸こんにゃくのすき焼き風煮 わかめと玉ねぎの和え物 うぐいす豆 <b>おすすめ</b> アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：337 kcal 塩分：2.3 g	牛肉のサルサソース仕立て <b>おすすめ</b> 厚揚げの鯛入りあんかけ <b>新登場</b> れんこんとちくわのバター風味炒め ナスの青じそ和え 大根サラダ <b>おすすめ</b> 白菜の酢の物 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：381 kcal 塩分：3.7 g	今週の <b>新登場</b> のお味はいかがでしたでしょうか？ぜひご感想をお聞かせください。
	週平均 408 kcal 3.1 g	週平均 519 kcal 2.2 g				
お弁当コース	ポークカレー <b>おすすめ</b> キャベツとアサリの炒め物 <b>おすすめ</b> ほうれん草のからし和え カルボナーラパスタサラダ 福神漬 <b>おすすめ</b> ごはん アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：496 kcal 塩分：2.9 g	アンコウの玉ねぎあんかけ <b>おすすめ</b> ハートコロッケ <b>おすすめ</b> ピーマンと人参のスタミナ炒め さつまいもと枝豆のサラダ オクラとなめこのさっぱり和え 野沢菜ちりめんご飯 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：587 kcal 塩分：1.5 g	鶏肉の南蛮たれかけ <b>おすすめ</b> ホキの磯辺フライ 大根の照り焼き <b>おすすめ</b> タラモサラダ <b>人気商品</b> ごぼうのごま和え ごはん アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：591 kcal 塩分：2.7 g	メルルーサの西京焼き <b>おすすめ</b> 麻婆豆腐 <b>おすすめ</b> 糸こんにゃくのすき焼き風煮 わかめと玉ねぎの和え物 うぐいす豆 <b>おすすめ</b> ごはん(お魚ふりかけ) ごはん アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：460 kcal 塩分：1.8 g	牛肉のサルサソース仕立て <b>おすすめ</b> 厚揚げの鯛入りあんかけ <b>新登場</b> ナスの青じそ和え 大根サラダ <b>おすすめ</b> 白菜の酢の物 <b>おすすめ</b> ごはん アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：459 kcal 塩分：2.0 g	お味はいかがでしたでしょうか？ぜひご感想をお聞かせください。
	週平均 496 kcal 2.9 g	週平均 587 kcal 1.5 g				

	2月13日 月曜日	2月14日 火曜日	2月15日 水曜日	2月16日 木曜日	2月17日 金曜日	アンケート欄
彩8品(おかず8品)コース	エビのマヨソース添え <b>人気商品</b> まぜそば風 <b>おすすめ</b> きんぴらごぼう <b>おすすめ</b> きのこのバター醤油風味炒め こんにゃくのどて煮風 ほうれん草と人参のお浸し もずくの酢の物 <b>おすすめ</b> 玉子焼き <b>おすすめ</b> アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび エネルギー：442 kcal 塩分：3.8 g	寄せ鍋風(豚) <b>おすすめ</b> ハートコロッケ <b>おすすめ</b> かぼちゃのじゃこ煮 <b>人気商品</b> ひじきとベーコンの炒め物 ツナとくわいのハニーマスタード炒め 明太マカロニサラダ <b>おすすめ</b> オクラのおろし和え こつあげ煮 <b>おすすめ</b> アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：543 kcal 塩分：4.2 g	サワラの煮付け <b>おすすめ</b> 麻婆ナス <b>おすすめ</b> 玉子と野菜の中華炒め ピーマンとやしの炒め物 れんこんナムル <b>おすすめ</b> しそポテトサラダ きのこのナムル ひじきと大根の味噌和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：428 kcal 塩分：3.8 g	鶏肉のトマトソースがけ <b>おすすめ</b> 大根のカニカマあんかけ ごぼうとちくわのおかか煮 <b>おすすめ</b> ほうれん草とコーンの炒め物 キャベツの梅マヨネーズ和え 卵の花 <b>おすすめ</b> 豆と甘辛じゃこ きゅうりとかつおの塩昆布和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに エネルギー：463 kcal 塩分：3.8 g	八宝菜 <b>人気商品</b> 春巻き <b>おすすめ</b> 厚揚げの煮物 ナスのおろし煮 <b>おすすめ</b> いんげんのツナ和え 炊き合わせ(人参・高野豆腐) ゆず香りこんにゃく ブロッコリーのわさびマヨ和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび エネルギー：418 kcal 塩分：3.2 g	お味はいかがでしたでしょうか？ぜひご感想をお聞かせください。
	週平均 442 kcal 3.8 g	週平均 543 kcal 4.2 g				
おかず4品コース	鶏肉の照り焼き <b>人気商品</b> 大根のアサリあんかけ ピーマンのおかか浸し 中華わかめサラダ <b>おすすめ</b> アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：322 kcal 塩分：2.9 g	ホキの香草焼き <b>おすすめ</b> ハートコロッケ <b>おすすめ</b> ほうれん草ときのこと煮 金時豆 <b>おすすめ</b> アレルギー物質：小麦・乳成分 エネルギー：362 kcal 塩分：1.2 g	牛皿風 <b>人気商品</b> 天ぷら(エビ・カニカマ・さつまいも・ししとう) 干しエビのニラ玉炒め <b>おすすめ</b> キャベツとあげの味噌マヨ炒め <b>新登場</b> きゅうりとささみのポン酢和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび エネルギー：372 kcal 塩分：1.4 g	春雨の味噌風味炒め <b>おすすめ</b> エリンギと玉ねぎの炒め物 切干大根の柚子胡椒マヨ和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび エネルギー：350 kcal 塩分：2.6 g	豚肉のチンジャオロース風 <b>新登場</b> ねぎ焼き <b>おすすめ</b> 細切昆布煮 きゅうりとキャベツの酢の物 <b>おすすめ</b> アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：315 kcal 塩分：1.7 g	今週の <b>新登場</b> のお味はいかがでしたでしょうか？ぜひご感想をお聞かせください。
	週平均 322 kcal 2.9 g	週平均 362 kcal 1.2 g				

	2月13日 月曜日	2月14日 火曜日	2月15日 水曜日	2月16日 木曜日	2月17日 金曜日	アンケート欄
食べごたえ4品コース	チンジャオロース 揚げしゅうまい 小松菜とツナの煮物 人参と蒸し鶏のサラダ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：431 kcal 塩分：2.6 g	豚肉のヤンニョム炒め たららのフライ ナスのみぞれ和え もやしときゅうりの中華和え アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：409 kcal 塩分：2.6 g	マスの塩焼き <b>新登場</b> 鶏と野菜の炒め物 油揚げの味噌炒め 魚肉ソーセージのサラダ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：370 kcal 塩分：2.2 g	ハニーマスタードチキン <b>おすすめ</b> コーンクリームコロッケ こんにゃくとメンマの甘辛炒め ブロッコリーとチーズのサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：478 kcal 塩分：2.2 g	ミックスフライの玉子とじ <b>おすすめ</b> 豚肉と野菜の青じそ風味 春雨のうま塩炒め 糸昆布のサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー：417 kcal 塩分：3.4 g	今週の <b>新登場</b> のお味はいかがでしたでしょうか？ぜひご感想をお聞かせください。
	週平均 431 kcal 2.6 g	週平均 409 kcal 2.6 g				
カロリーサポートコース	メルルーサの照り焼き 根菜と豚肉のしぐれ煮 ポテトのコーンバタージュ風味 ピーマンの昆布和え アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：227 kcal 塩分：2.6 g	鶏のから揚げ 絹ごし揚げ煮(お好み風) チンゲン菜の錦糸和え カリフラワーのカレーピクルス アレルギー物質：卵、小麦、えび エネルギー：265 kcal 塩分：2.1 g	さばの味噌煮 <b>おすすめ</b> 鶏と野菜の中華炒め しろ菜の煮びたし もやしとザーサイの和え物 アレルギー物質：小麦 エネルギー：311 kcal 塩分：1.9 g	ハッシュドビーフ 魚肉ソーセージの玉子とじ くわいのたらこバター醤油炒め キャベツとチーズのサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：265 kcal 塩分：2.2 g	おでん <b>おすすめ</b> 肉団子のケチャップ和え 人参とベーコンの洋風炒め 大学芋 アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：225 kcal 塩分：1.9 g	お味はいかがでしたでしょうか？ぜひご感想をお聞かせください。
	週平均 227 kcal 2.6 g	週平均 265 kcal 2.1 g				

### 【お弁当のお召し上がり方法】

- ★加熱目安は容器包装をご参照ください。
  - ★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。
  - ★カレーやシチューは、具材とルーをよく混ぜてお召し上がりください。
- おかず6品・お弁当・彩8品・おかず4品
- ・フタを取り、カラーカップ、小袋の調味料を取り出してレンジしてください。※食材の破裂などでレンジ内が汚れることを防ぐため、フタをしたままでもレンジは可能です。
  - ・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。

### 食べごたえ4品・カロリーサポート

- ・フタを取り、カップや小袋の調味料を取り出してレンジしてください。

### 【献立について】

- ★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

### 【アンケートについて】

- ★ご意見ご要望があれば、献立表右横のコメント欄にご記入お願いいたします。その他書ききれない内容は裏面のコメント欄にご記入お願いいたします。
- ★特に新メニューやリニューアルメニューについて、ご感想を教えてくださいと幸いです。
- ★回答が必要な内容はお手数ですが、直接コールセンターまでご連絡お願いいたします。



# 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。

## ●冷凍おかず2食セット

【2月16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	牛肉とブロッコリーのオイスター炒めセット	めばるの照焼きセット
サブメイン	玉子ときくらげの和え物 ねぎとキャベツのおかまぶし わかめとちくわの胡麻和え	大根のポトフ いんげんとしらすのおひたし 人参とコーンのソテー
アレルギー	えび・小麦・卵	小麦・乳成分
エネルギー	259 kcal.	208 kcal.
食塩相当量	2.8 g	2.9 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	牛肉とブロッコリーを甘味のあるオイスターソースで合わせています。ブロッコリーは、栄養価が高いことで知られています。ビタミンCの含有量が高く、疲労回復や風邪の予防などに効果があるようです。また、葉酸も豊富に含み、DNAの合成や調整に深く関わっているようです。	めばるを照焼きに仕上げました。味をしっかりと染み込ませて焼き上げていますので、ご飯とも良く合います。めばるは、高たんぱくで低脂質であることが特徴で、DHAも豊富に含みます。ぜひ、ご賞味くださいませ。
イメージ写真		

冷凍おかず2食セットは毎週企画しております。

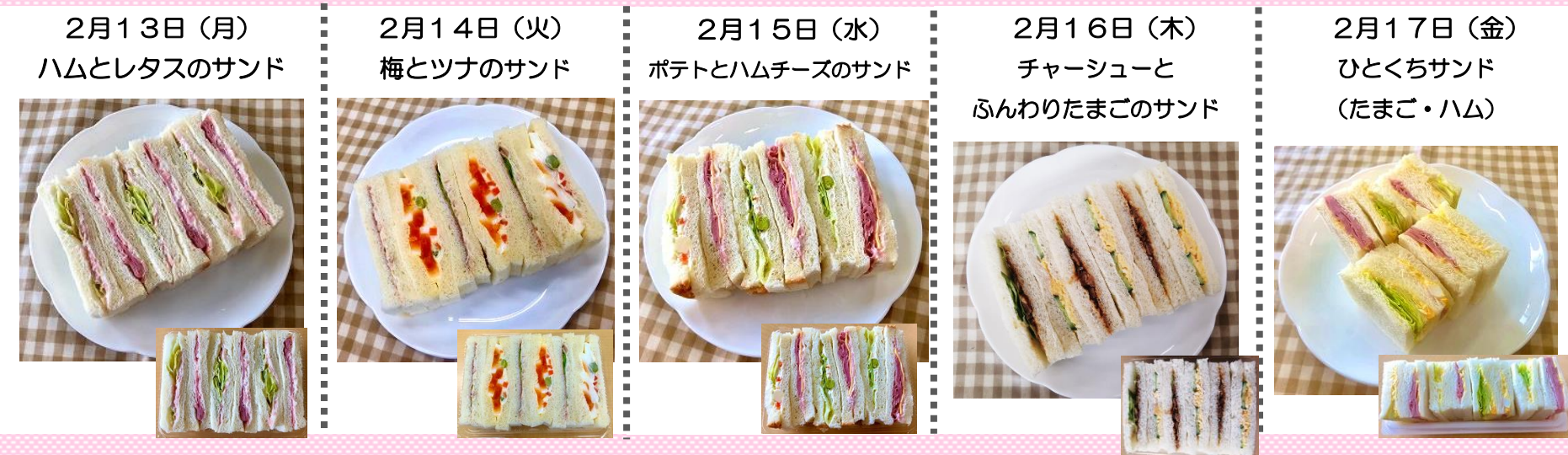
土・日曜日用、お昼ご飯用の常備食としてご利用ください。

## ●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13日(月)	ハムとレタスのサンド	476	2.5	小麦・乳・卵
2月14日(火)	梅とツナのサンド	437	2.9	小麦・乳・卵
2月15日(水)	ポテトとハムチーズのサンド	484	2.4	小麦・乳・卵
2月16日(木)	チャーシューとふわわりたまごのサンド	381	3.7	小麦・乳・卵
2月17日(金)	ひとくちサンド(たまご・ハム)	378	2.3	小麦・乳・卵



※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 9:00～19:00
ご注文締切	2月7日(火)
ご請求	2月3週【2月13日(月)～2月17日(金)】
引き落とし	3月15日(水)



<その他・アンケート欄>

組合員コード

名前