

夕食サポート献立表・アンケート

※サイドメニューは裏面を参照ください。

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

発行日：2023年5月29日

アンケート提出日：6月12日

組合員CD

名前

配達商品の注文変更・休止は、**5月30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)



アンケートは点線をはさみで
切り取って提出いただけます。

【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。

	6月5日 月曜日	6月6日 火曜日	6月7日 水曜日	6月8日 木曜日	6月9日 金曜日	アンケート欄
おかず6品コース	ハンバーグ デミソース 人気商品 アサリと玉子の炒め物 きのこのバター醤油風味 ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 明太マカロニサラダ 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・乳成分 エネルギー: 407 kcal 塩分: 3.3 g	ミックスフライ(カツオカツ、チキンカツ) 人気商品 ジャージャー麺風 人気商品 こつぶあげのすき焼き風煮 人気商品 山菜の煮物 白菜のわさびチーズマヨネーズ 人気商品 黒豆 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 448 kcal 塩分: 2.9 g	鶏肉の照り焼き 人気商品 ホタテの中華あんかけ 人気商品 きのこのボン酢炒め 厚あげの煮物 たらもサラダ 大根の甘酢漬け アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに エネルギー: 442 kcal 塩分: 3.5 g	メルルーサのみりん風味焼き 豚肉のオイスターソース炒め きんぴらこんにゃく ナスの生姜醤油和え さつまいもと枝豆のサラダ オクラのごま和え アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 355 kcal 塩分: 1.8 g	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め 人気商品 エビ餃子・しゅうまい キャベツときのこの塩麹炒め 白菜とコーンの中華煮 きゅうりのツナマヨネーズ和え 人気商品 春雨の酢の物 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび・かに エネルギー: 395 kcal 塩分: 3.8 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 409 kcal 3.1 g					
お弁当コース	ハンバーグ デミソース 人気商品 アサリと玉子の炒め物 ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 明太マカロニサラダ きゅうりとささみのすだちおろし和え ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 523 kcal 塩分: 2.0 g	ミックスフライ(カツオカツ、チキンカツ) 人気商品 ジャージャー麺風 人気商品 山菜の煮物 白菜のわさびチーズマヨネーズ 人気商品 黒豆 ひじきご飯 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 585 kcal 塩分: 3.9 g	鶏肉の照り焼き 人気商品 ホタテの中華あんかけ 人気商品 厚あげの煮物 たらもサラダ 大根の甘酢漬け ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに エネルギー: 553 kcal 塩分: 2.3 g	メルルーサのみりん風味焼き 豚肉のオイスターソース炒め ナスの生姜醤油和え さつまいもと枝豆のサラダ オクラのごま和え ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 503 kcal 塩分: 1.8 g	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め 人気商品 エビ餃子・しゅうまい 白菜とコーンの中華煮 きゅうりのツナマヨネーズ和え 人気商品 春雨の酢の物 人気商品 ごはん(お魚ふりかけ) アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび・かに エネルギー: 496 kcal 塩分: 2.8 g	週平均 532 kcal 2.6 g
彩8品(おかず8品)コース	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・ナス) キャベツとひき肉の中華炒め 椎茸とさつまあげ煮 野菜のナムル ずいきのマヨネーズ和え しそポテトサラダ 生姜昆布 人気商品 人参とツナのきんぴら アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび エネルギー: 462 kcal 塩分: 4.1 g	牛すき焼き 人気商品 カツオカツ 切干大根の煮物 ブロックリーのわさびマヨネーズ和え 野菜とツナの炒め物 オクラとわかめの青じそ和え うぐいす豆 人気商品 じゃがいもの旨煮 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに エネルギー: 464 kcal 塩分: 2.7 g	赤魚の塩麹焼き ミートスパゲティ ちくわの田楽 リニューアル 大根の照り焼き風煮 ピーマンと人参のスタミナ炒め れんこんサラダ 白菜の酢の物 小松菜とあげの煮浸し アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 417 kcal 塩分: 2.8 g	鶏肉のハニーマスタード 人気商品 アサリとチンゲン菜の炒め物 里芋とベーコンの炒め物 人参ときのこの塩だれ炒め ささみとわかめの中華風和え物 柚子香りこんにゃく さつまいものレモン煮 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 522 kcal 塩分: 3.5 g	エビのクリームコロッケ 肉団子と椎茸の旨煮 麩の玉子とじ煮 白菜ときくらげのさっぱり和え バジルカルボナーラサラダ ほうれん草のからし和え コーヒー甘煮豆 人気商品 オクラのおろし和え 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび・かに エネルギー: 387 kcal 塩分: 3.1 g	今週の【ちくわの田楽】は リニューアル メニューです。味噌だれの塩味を調整しました。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 450 kcal 3.2 g					
おかず4品コース	牛肉コロッケ 人気商品 しゅうまいのカニカマあんかけ ほうれん草のからし和え もずくとささみの酢の物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび・かに エネルギー: 333 kcal 塩分: 3.0 g	エビのチリソース添え 人気商品 れんこんとそぼろのカレー炒め ひじきとベーコンの炒め物 豆と甘辛じゃこ アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・落花生・えび エネルギー: 323 kcal 塩分: 1.9 g	豚しゃぶ(ごまだれ) アサリのあんかけ焼きそば ツナと白菜煮 パンプキンサラダ 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに エネルギー: 339 kcal 塩分: 2.2 g	サバの煮付け ねぎ焼き しらすのおかか炒め 新登場 コーンポテトサラダ 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 378 kcal 塩分: 1.6 g	鶏肉ときのこのバター醤油風味炒め 人気商品 竹輪磯辺天 新登場 小松菜と鮭のお浸し コールスローサラダ アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 383 kcal 塩分: 3.3 g	今週の 新登場 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 351 kcal 2.4 g					
食べごたえ4品コース	鶏肉のマヨパン粉焼き 人気商品 冬瓜のひすい煮 ナスと玉葱のぼん酢和え 大根サラダ(中華風) アレルギー物質: 卵、乳、小麦、かに エネルギー: 353 kcal 塩分: 2.8 g	チンジャオロース アスパラ入りクリームコロッケ しろ菜の煮びたし れんこんサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.1 g	さばの生姜だれ 豚肉と野菜のたらこ風味 平春雨と野菜の炒め物 ブロックリーの味噌マヨ和え アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 406 kcal 塩分: 1.8 g	豚肉の焼肉風 ベーコンフライ(トマト風味) 小松菜とツナの煮物 魚肉ソーセージのサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 463 kcal 塩分: 3.7 g	たらのピリ辛ごまソース 新登場 鶏とごぼうの炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし ポテトサラダ アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 424 kcal 塩分: 2.9 g	今週の 新登場 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 420 kcal 2.7 g					
カロリーサポートコース	サーモンフライ(ソース付) 牛肉と野菜の炒め物 人気商品 ミックス野菜のごま和え こんにゃくとわかめの酢の物 アレルギー物質: 乳、小麦 エネルギー: 284 kcal 塩分: 2.5 g	ユーリンチー(トマト風味) 海鮮しゅうまい 小松菜の玉子とじ れんこんサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー: 331 kcal 塩分: 2.5 g	たらのおかかソース チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 竹輪とピーマンのねりごま炒め 豆サラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 226 kcal 塩分: 2.9 g	酢豚風炒め かに入り信田巻煮 くわいのかつお風味 大学芋 アレルギー物質: 卵、小麦、かに エネルギー: 232 kcal 塩分: 2.0 g	海鮮ブルコギ風炒め物 揚げ出し豆腐のうま煮 ほうれん草ベーコン炒め マカロニサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 258 kcal 塩分: 2.6 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 266 kcal 2.5 g					



冷凍おかずとサンドイッチ注文書

※サイドメニュー単品での注文はいただけません
※お弁当配達時に一緒にお届けいたします

●冷凍おかず2食セット

【6月8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	豚肉の高菜炒めセット	牛肉と野菜の焼肉風セット
サブメニュー	炊き合わせ ブロッコリーのおひたし なすの揚げびたし	小松菜としらすのおひたし しめじと白菜の和え物 甘辛ごぼう
アレルギー	小麦・乳成分	小麦・(えび・かに)
エネルギー	357 kcal.	274 kcal.
食塩相当量	3.1 g	3.2 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉を高菜と一緒にあっさり炒め物に仕上げました。高菜と豚肉の旨味が絡み合い、ごはんのお供にぴったりな1品です。高菜に含まれる辛み成分である「アリルイソチオシアネード」は、食欲を高める効果があるようです。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 ¥322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。

日付	商品名	カロリー	塩分量 (g)	アレルギー
6月5日(月)	ひとくちサンド (ハムカツ・ポテト)	459	2.6	小麦・乳・卵
6月6日(火)	チーズ明太ポテトサンド	362	2.3	小麦・乳・卵
6月7日(水)	厚焼たまごのBOXサンド	333	2.6	小麦・乳・卵
6月8日(木)	ごぼうとチキンのサンド	421	2.5	小麦・乳・卵
6月9日(金)	たまごとツナレタスサンド	461	2.1	小麦・乳・卵

6月5日(月)
ひとくちサンド
(ハムカツ・ポテト)



6月6日(火)
チーズ明太ポテトサンド



6月7日(水)
厚焼たまごのBOXサンド



6月8日(木)
ごぼうとチキンのサンド



6月9日(金)
たまごとツナレタスサンド



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。

※画像はイメージです

組合員CD _____

名前 _____

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	5月30日(火)
ご請求	6月2週【6月12日(月)～6月16日(金)】
引き落とし	6月27日(火)

