

# 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。

配達商品の注文変更・休止は、**11月14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)

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



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→

発行日：2023年11月13日  
アンケート提出日：11月27日～

組合員 CD

名前

## 【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きます。

★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。

★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。

大阪よどがわ市民生活協同組合

	11月20日 月曜日	11月21日 火曜日	11月22日 水曜日	11月23日 木曜日	11月24日 金曜日	アンケート欄	
おかず6品コース	クリームシチュー <b>人気商品</b> 明石焼き ナスの中華風揚げ浸し 細切昆布煮 きゅうりとハムの中華サラダ 大根の甘酢漬け アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 376 kcal 塩分: 2.7 g	天ぷら(エビ・カニカマ・さつまいも・オクラ) つくねのきのこソースがけ れんこんとそぼろのカレー炒め チンゲン菜のお浸し たらもサラダ 黒豆 <b>人気商品</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g	とんかつ <b>人気商品</b> 大根の鮭玉子あんかけ なめこほうれん草のお浸し 炊き合わせ(こんにゃく・人参・椎茸) さつまいもと枝豆のサラダ 白菜ときくらげのさっぱり和え アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 365 kcal 塩分: 2.9 g	サバの梅煮 小松菜とウィンナーのバター醤油風味炒め ちくわとキャベツの甘辛炒め 人参とツナのきんぴら 明太マカロニサラダ わかめの煮物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 467 kcal 塩分: 3.0 g	牛肉のブラウンソース <b>人気商品</b> 干しエビとキャベツの炒め物 <b>新登場</b> 和風スパゲティ 大根とひじきの煮物 ごぼうのナムル 春雨の酢の物 <b>人気商品</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび エネルギー: 405 kcal 塩分: 3.0 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 3.0 g
	クリームシチュー <b>人気商品</b> 明石焼き 細切昆布煮 きゅうりとハムの中華サラダ 大根の甘酢漬け ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 460 kcal 塩分: 1.8 g	天ぷら(エビ・さつまいも) つくねのきのこソースがけ チンゲン菜のお浸し たらもサラダ 黒豆 <b>人気商品</b> おにぎり(五目ご飯・しそご飯) アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび エネルギー: 510 kcal 塩分: 4.0 g	とんかつ <b>人気商品</b> 大根の鮭玉子あんかけ 炊き合わせ(こんにゃく・人参・椎茸) さつまいもと枝豆のサラダ 白菜ときくらげのさっぱり和え ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.3 g	サバの梅煮 小松菜とウィンナーのバター醤油風味炒め 人参とツナのきんぴら 明太マカロニサラダ わかめの煮物 ごはん(海苔佃煮) アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 576 kcal 塩分: 2.2 g	牛肉のブラウンソース <b>人気商品</b> 干しエビとキャベツの炒め物 <b>新登場</b> 大根とひじきの煮物 ごぼうのナムル 春雨の酢の物 <b>人気商品</b> ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび エネルギー: 497 kcal 塩分: 2.0 g	週平均 500 kcal 2.4 g	
彩8品(おかず8品)コース	カレイの唐揚げ 豚肉の和風玉ねぎソース和え くわいのそぼろあんかけ 野菜のオイスターソース炒め 大根サラダ ほうれん草のからし和え 白菜の酢の物 <b>人気商品</b> ブロッコリーのシーザーチーズ和え <b>人気商品</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 416 kcal 塩分: 3.2 g	ビーフカレー <b>人気商品</b> イカフライ <b>新登場</b> 春雨の炒め物 きのこのバター醤油風味炒め 玉ねぎとベーコンの炒め物 人参とさつまあげのきんぴら キャベツの甘酢漬け れんこんのナムル アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 510 kcal 塩分: 4.1 g	赤魚の生姜煮 <b>人気商品</b> 肉団子の和風玉ねぎソース和え <b>人気商品</b> ほうれん草とベーコンの中華煮 椎茸の旨煮 しそポテトサラダ 人参のナムル コーヒー甘煮豆 もやしのマヨネーズ和え アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 412 kcal 塩分: 2.4 g	鶏肉のオイスターマヨネーズ <b>新登場</b> 山芋と海鮮のとろっと焼き <b>人気商品</b> かぼちゃの和風煮 ピーマンときこの甘辛みそ炒め 厚揚げのチリソース <b>新登場</b> ごぼうの甘辛炒め もやしとわかめの酢の物 <b>人気商品</b> ナスのおろし煮 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 538 kcal 塩分: 3.7 g	八宝菜 <b>人気商品</b> ベーコンコロッケ(トマト風味) キャベツと塩昆布の炒め物 れんこんサラダ ささみとピーマンの中華風 里芋の煮物 大根とじゃこのサラダ バジルカルボナーラサラダ アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび エネルギー: 522 kcal 塩分: 4.5 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 480 kcal 3.6 g
	カツカレー <b>新登場</b> 厚揚げのきのこあんかけ 雷こんにゃく キャベツの甘酢漬け アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 344 kcal 塩分: 2.9 g	メルルーサの西京焼き ナスの肉そぼろ ほうれん草のクリームスパゲティ 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: 366 kcal 塩分: 1.5 g	チーズハンバーグ アサリと野菜の甘酢炒め 炊き合わせ(かぼちゃ・ひき・椎茸) コーンポテトサラダ <b>人気商品</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 336 kcal 塩分: 3.1 g	イトヨリ入り豆腐揚げの生姜あんかけ <b>新登場</b> 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 ごぼうとちくわのおかか煮 明太マカロニサラダ <b>人気商品</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 349 kcal 塩分: 2.5 g	鶏天 <b>人気商品</b> コーン入りさつまあげの煮物 チンジャオこんにゃく 春雨の酢の物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 405 kcal 塩分: 2.7 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 360 kcal 2.5 g
食べごたえ4品コース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と昆布の炒め煮 チンゲン菜の錦糸和え うの花サラダ アレルギー物質: 卵、小麦、えび エネルギー: 416 kcal 塩分: 2.0 g	チキンのかぼちゃシチュー 明太包みコロッケ <b>人気商品</b> いんげんのおかか和え 豆サラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 445 kcal 塩分: 2.4 g	さばの生姜だれ 鶏と野菜の炒め物 <b>人気商品</b> 小松菜と油揚げの煮物 ツナコーンサラダ アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 449 kcal 塩分: 2.0 g	酢豚風炒め シイラのカレーフリッター <b>新登場</b> ほうれん草とひき肉の和え物 千切りポテトサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 350 kcal 塩分: 3.0 g	ハムカツ(ソース付) <b>人気商品</b> 海鮮しゅうまい にらと玉子の炒め物 野菜のピクルス アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー: 440 kcal 塩分: 3.8 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 420 kcal 2.6 g
	天ぷら(天つゆ付) 鶏と野菜の玉子とし 小松菜とツナの煮物 糸昆布のサラダ アレルギー物質: 卵、小麦、えび、かに エネルギー: 315 kcal 塩分: 1.7 g	くわい入りつくねの和風きのこあん 金平ごぼう入りちぎり揚げ <b>人気商品</b> 人参とちりめんの炒め煮 豆サラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 274 kcal 塩分: 2.5 g	海鮮ブルゴギ風炒め物 ベーコンフライ(トマト風味) チンゲン菜とひき肉の炒め物 切干大根のサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 264 kcal 塩分: 2.9 g	豚肉とキャベツの旨味噌炒め 豆腐チャンプル ブロッコリーのおかか和え 千切りポテトサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 289 kcal 塩分: 1.4 g	ホキのオニオンソース かぼちゃコロッケ 竹輪とピーマンのねりごま炒め 野菜のピクルス アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 295 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 287 kcal 2.2 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

【11月23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	牛しょうが焼きセット	豚肉とれんこんのオイスター風味セット
サブメニュー	海鮮大焼売 ほうれん草とベーコンのソテー 三色ピーマンのきんぴら	野菜の洋風煮 もやしとちくわのチリソース炒め カリフラワーのごま和え
アレルギー	えび・かに・小麦・卵・乳成分	えび・小麦・卵・乳成分
エネルギー	364 kcal.	314 kcal.
食塩相当量	3.2 g	2.0 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	牛肉をしょうがを効かせた味で仕上げました。野菜にもしっかりと味が染みているので、ご飯との相性は抜群です。しょうがに含まれる辛み成分「シンゲロール」には、血管を拡張させ、血流を良くする効果があるようです。冷え込むこの時期に、しょうがを食べて温まらしましょう。	
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
11月20日(月)	チャーシューとふんわりたまごのサンド	377	3.6	小麦・乳・卵
11月21日(火)	ツナミックスサンド	549	2.8	小麦・乳・卵
11月22日(水)	ポテトとハムチーズのサンド	481	2.5	小麦・乳・卵
11月23日(木)	たまごとツナレタスサンド	461	2.1	小麦・乳・卵
11月24日(金)	ひとくちサンド(ハムカツ・ポテト)	459	2.6	小麦・乳・卵

11月20日(月)  
チャーシューと  
ふんわりたまごのサンド



11月21日(火)  
ツナミックスサンド



11月22日(水)  
ポテトとハムチーズのサンド



11月23日(木)  
たまごとツナレタスサンド



11月24日(金)  
ひとくちサンド  
(ハムカツ・ポテト)



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

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	11月14日(火)
ご請求	11月5週【11月27日(月)～12月1日(金)】
引き落とし	12月27日(水)

