

# 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21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

発行日：2023年11月20日  
 アンケート提出日：12月4日～

組合員 CD

名前

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→

## 【お弁当のお召上がり方法】

- ★加熱目安は献立表右端の時間をご参照ください。
- ★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。

 大阪よどがわ市民生活協同組合

	11月27日 月曜日	11月28日 火曜日	11月29日 水曜日	11月30日 木曜日	12月1日 金曜日	アンケート欄
おかず6品コース	海鮮鍋 <b>新登場</b> 春雨の味噌風味炒め キャベツとれんこんの塩だれ炒め ナスのミートソースがけ 里芋のわさびマヨネーズ和え きゅうりとキャベツの酢の物 しらすごはん アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび エネルギー：380 kcal 塩分：2.1 g	鶏肉の南蛮たれがけ 豆腐とカニカマの玉子とじ 人参ときのこの塩だれ炒め 椎茸とさつまいもの煮物 ささみとわかめの中華風和え物 昆布巻き <b>人気商品</b> アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに エネルギー：434 kcal 塩分：3.7 g	サワラの煮付け かぼちゃとナスの肉そぼろ たらこスパゲティ 野菜のナムル おろしなめたけ いんげんのごま和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：380 kcal 塩分：2.4 g	回鍋肉 カニ風味しゅうまい <b>人気商品</b> こつぶあげ煮 大根とツナの炒め煮 マカロニサラダ もずくときゅうりの酢の物 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに エネルギー：395 kcal 塩分：3.6 g	カレイの甘酢あんかけ <b>人気商品</b> 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め 人参と高野豆腐の含め煮 バジルポテトサラダ オクラとわかめの青じそ和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに エネルギー：463 kcal 塩分：2.6 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。
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 410 kcal 2.9 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 506 kcal 2.1 g		
お弁当コース	海鮮鍋 <b>新登場</b> 春雨の味噌風味炒め ナスのミートソースがけ 里芋のわさびマヨネーズ和え きゅうりとキャベツの酢の物 しらすごはん アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび エネルギー：483 kcal 塩分：1.9 g	鶏肉の南蛮たれがけ 豆腐とカニカマの玉子とじ 椎茸とさつまいもの煮物 ささみとわかめの中華風和え物 昆布巻き <b>人気商品</b> ごはん アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに エネルギー：517 kcal 塩分：2.8 g	サワラの煮付け かぼちゃとナスの肉そぼろ 野菜のナムル おろしなめたけ いんげんのごま和え ごはん アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：484 kcal 塩分：1.7 g	回鍋肉 カニ風味しゅうまい <b>人気商品</b> 大根とツナの炒め煮 マカロニサラダ もずくときゅうりの酢の物 ごはん アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに エネルギー：479 kcal 塩分：2.0 g	カレイの甘酢あんかけ <b>人気商品</b> 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 人参と高野豆腐の含め煮 バジルポテトサラダ オクラとわかめの青じそ和え ごはん（味ごまふりかけ） アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに エネルギー：565 kcal 塩分：2.1 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。
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 506 kcal 2.1 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 506 kcal 2.1 g		
彩8品（おかず8品）コース	豚しゃぶ（ごまだれ） サーモンマヨネーズフライ 白菜とあげの煮浸し オクラとわかめの青じそ和え 小松菜と鯛のお浸し じゃがいものハニーマスタード和え うぐいす豆 <b>人気商品</b> なめことほうれん草のお浸し アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・落花生・かに エネルギー：394 kcal 塩分：2.6 g	アサリとエビの中華あんかけ <b>新登場</b> ソーセージ <b>新登場</b> 豆腐の肉味噌 コーン春雨サラダ じゃがいもの旨煮 <b>人気商品</b> ちくわとキャベツの甘辛炒め 生姜昆布 <b>人気商品</b> きゅうりとわかめの酢の物 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび・かに エネルギー：422 kcal 塩分：4.2 g	牛肉の柳川風 <b>人気商品</b> 竹輪磯辺天・かき揚げ <b>新登場</b> 里芋とベーコンの炒め物 小松菜と椎茸の煮浸し 高野豆腐とこんにゃくの煮物 ポテトサラダ <b>人気商品</b> きゅうりとかつお削り節の塩昆布和え 昆布巻き アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：498 kcal 塩分：4.0 g	イトヨリバーグのおろしポン酢がけ 肉団子のデミソースがけ ナポリタンスパゲティ 筍とこんにゃくの高菜炒め かぼちゃと椎茸の煮物 ツナのゴマだれサラダ フロッキーのおかか和え 炊き合わせ(がんと・大根) アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・落花生 エネルギー：468 kcal 塩分：3.4 g	韓国風ピリ辛チキン 干しエビのニラ玉炒め <b>人気商品</b> ポテトバジル和え なます <b>人気商品</b> もやしとツナの中華煮 ナスの生姜かつお削り節和え チンジャオこんにゃく ごぼうナムル アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび エネルギー：528 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。
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 462 kcal 3.6 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 462 kcal 3.6 g		
おかず4品コース	ミックスフライ（エビ・ホタテ風味フライ） <b>人気商品</b> 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 きんぴられんこん 花福豆 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび エネルギー：398 kcal 塩分：1.9 g	豚肉のオイスターソース 厚揚げのカニカマあんかけ 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め オクラとカニカマの酢の物 アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに エネルギー：350 kcal 塩分：2.9 g	アジの照り焼き まぜそば風 白菜とコーンの中華煮 たらもサラダ アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：347 kcal 塩分：3.1 g	肉じゃが <b>人気商品</b> サーモンマヨネーズフライ わかめの煮物 キャベツの梅マヨネーズ和え アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：352 kcal 塩分：1.4 g	サバの梅煮 大根の中華そぼろ ほうれん草と人参のお浸し 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：348 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。
	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	週平均 359 kcal 2.3 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	週平均 359 kcal 2.3 g		
食べごたえ4品コース	かれいの和風あん <b>新登場</b> 鶏と野菜の玉子とじ ほうれん草ベーコン炒め 糸昆布のサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦、かに エネルギー：385 kcal 塩分：2.3 g	チキンのトマトソース 春巻き チンゲン菜と蒲鉾の煮物 春雨サラダ（しそ風味） アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：394 kcal 塩分：2.7 g	メンチカツの甘辛だれ ごぼう天と野菜つみれの煮物 ポテトのオーロラソース和え カリフラワーのマリネ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：519 kcal 塩分：2.4 g	海鮮炒め 肉団子のバーベキューソース <b>新登場</b> うまい菜とれんこんの味噌和え さつま芋のハニーマスタード和え <b>新登場</b> アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび エネルギー：373 kcal 塩分：3.0 g	豚肉入り韓国風マヨ和え 白はんぺんフライ ナスと玉葱のぼん酢和え きゅうりとツナのサラダ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：435 kcal 塩分：2.5 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。
	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	週平均 421 kcal 2.6 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	週平均 421 kcal 2.6 g		
カロリーサポートコース	豚肉と野菜のおかかソース炒め 焼き餃子（ニンニク抜き） ポテトのコーンポタージュ風味 山菜と蒸し鶏の柚子マヨ風味 アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：247 kcal 塩分：2.0 g	白身フライのピスク風ソース 鶏と野菜のバター醤油炒め きくらげの煮物 玉葱入りコールスローサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび エネルギー：303 kcal 塩分：1.6 g	牛肉のピピンバ風 <b>人気商品</b> あじの落とし揚げ れんこんのごま和え カリフラワーのマリネ アレルギー物質：乳、小麦 エネルギー：290 kcal 塩分：2.2 g	赤魚のみりん風味焼き <b>新登場</b> チンゲン菜とひき肉の煮物 魚肉ソーセージの炒め物 枝豆とチーズの和え物 アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：237 kcal 塩分：1.7 g	鶏肉と野菜の肉味噌だれ 野菜の彩りしんじょう煮 にらと玉子の炒め物 きゅうりとツナのサラダ アレルギー物質：卵、小麦、えび エネルギー：279 kcal 塩分：2.1 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。
	加熱時間の目安 500wで約1分	週平均 271 kcal 1.9 g	加熱時間の目安 500wで約1分	週平均 271 kcal 1.9 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30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	牛肉の玉子あんかけセット	さごしのみそ焼きセット
サブメニュー	青梗菜の中華浸し かぼちゃの温サラダ 肉団子と里芋の洋風煮	ポトフ キャベツの海苔和え 茄子のトマトソース
アレルギー	小麦・卵・乳成分	えび・小麦・乳成分
エネルギー	315 kcal.	310 kcal.
食塩相当量	2.0 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	牛肉を甘辛く炊きあげ、あっさり玉子あんをかけました。あんかけの旨みと牛肉が良く合います。たまごには、様々な栄養素が含まれており、卵黄に含まれるビタミンDは、骨や筋肉など身体の構成に必要な成分といわれるようです。ぜひご賞味ください。	さごしをみそだれに漬けて焼き上げました。みその旨みが染み込み、ご飯との相性が良い一品になっています。また、さごしにはDHAやEPA、ビタミンB2などの栄養素が豊富に含まれるようで、積極的に摂取したい食材です。ぜひご賞味ください。
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27日(月)	ひとくちサンド(たまご・ハム)	392	2.2	小麦・乳・卵
11月28日(火)	梅とツナチーズのサンド	504	2.9	小麦・乳・卵
11月29日(水)	厚焼たまごのBOXサンド	333	2.6	小麦・乳・卵
11月30日(木)	バラエティボックスサンド	453	2.5	小麦・乳・卵
12月1日(金)	ハムとレタスのサンド	472	2.6	小麦・乳・卵

11月27日(月)  
ひとくちサンド(たまご・ハム)



11月28日(火)  
梅とツナチーズのサンド



11月29日(水)  
厚焼たまごのBOXサンド



11月30日(木)  
バラエティボックスサンド



12月1日(金)  
ハムとレタスのサンド



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

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21日(火)
ご請求	12月1週【12月4日(月)～12月8日(金)】
引き落とし	12月27日(水)

