

# 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：2024年2月19日

アンケート提出日：3月4日～

組合員 CD

名前

配達商品の注文変更・休止は、**2月20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

	2月26日 月曜日	2月27日 火曜日	2月28日 水曜日	2月29日 木曜日	3月1日 金曜日	アンケート欄	
おかず6品コース	牛肉の柳川風 <b>人気商品</b> イカフライ 卵の花 炊き合わせ(高野豆腐・人参) 青のりポテトサラダ きゅうりとキャベツの酢の物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 396 kcal 塩分: 4.0 g	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ・ナス) <b>人気商品</b> 鶏ミンチとれんこん煮 ほうれん草のクリームスパゲティ きんぴらこんにやく 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え 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・えび エネルギー: 424 kcal 塩分: 2.1 g	鶏肉のオイスターマヨネーズ ねぎ焼き ナスと人参の中華風揚げ浸し こつぶあげのすき焼き風煮 うぐいす豆 <b>人気商品</b> いんげんの白和え アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 461 kcal 塩分: 2.2 g	カレイのおろしボン酢かけ <b>人気商品</b> 鶏ミンチの豆乳みそ炒め <b>新登場</b> 小松菜とさつまあげの煮浸し 里芋の煮物 白菜人参サラダ 高菜の漬物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 370 kcal 塩分: 3.2 g	豚肉のチンジャオロース風 <b>人気商品</b> エビ餃子・しゅうまい 人参しりしり 厚あげの煮物 カルボナーラパスタサラダ キャベツとわかめのツナ和え <b>新登場</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび・かに エネルギー: 464 kcal 塩分: 3.1 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 423 kcal 2.9 g						
お弁当コース	牛肉の柳川風 <b>人気商品</b> イカフライ 炊き合わせ(高野豆腐・人参) 青のりポテトサラダ きゅうりとキャベツの酢の物 ごはん <b>人気商品</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 521 kcal 塩分: 2.3 g	天ぷら(エビ・かぼちゃ) <b>人気商品</b> 鶏ミンチとれんこん煮 きんぴらこんにやく 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え オクラとなめこのさっぱり和え 紅鮭ご飯 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび エネルギー: 460 kcal 塩分: 1.8 g	鶏肉のオイスターマヨネーズ ねぎ焼き こつぶあげのすき焼き風煮 うぐいす豆 <b>人気商品</b> いんげんの白和え ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 552 kcal 塩分: 1.8 g	カレイのおろしボン酢かけ <b>人気商品</b> 鶏ミンチの豆乳みそ炒め <b>新登場</b> 里芋の煮物 白菜人参サラダ 高菜の漬物 ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 563 kcal 塩分: 2.7 g	豚肉のチンジャオロース風 <b>人気商品</b> エビ餃子・しゅうまい 厚あげの煮物 カルボナーラパスタサラダ キャベツとわかめのツナ和え <b>新登場</b> ごはん(瀬戸風味口) アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび・かに エネルギー: 539 kcal 塩分: 2.3 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 527 kcal 2.2 g						
彩8品(おかず8品)コース	八宝菜 <b>人気商品</b> 鶏ミンチと紅生姜の揚げ物 椎茸とさつまあげ煮 ごぼうの甘辛炒め 中華わかめサラダ がんもといんげんの煮物 もずくの酢の物 さつまいもと枝豆のサラダ アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび エネルギー: 497 kcal 塩分: 4.9 g	豚焼肉 <b>人気商品</b> 大根のカニカマあんかけ 厚あげの煮物 もやしとベーコンの炒め物 ポテトのバジル和え いんげんのマヨネーズサラダ オクラのなめたけ和え ピーマンとツナの和え物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに エネルギー: 423 kcal 塩分: 3.7 g	サワラの南部焼き とんべい焼き風 まぜそば風 れんこんのごま煮 きゅうりとカニカマの酢の物 きのこきんぴら じゃこおろし ひじきの和え物 <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: 472 kcal 塩分: 3.5 g	ビーフシチュー カツオカツ 切干大根の煮物 糸こんにやくのおかか炒め ナスの味噌かけ タラモサラダ もやしのオイスター炒め 長芋とほうれん草のナムル アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 465 kcal 塩分: 3.3 g	タチウオの煮付け <b>新登場</b> 鶏ミンチの豆乳みそ炒め <b>新登場</b> ほうれん草とウィンナーのバター醤油風味炒め ツナとごぼうのきんぴら 炊き合わせ(椎茸・大根) さつまいも揚げ <b>新登場</b> 明太マカロニサラダ <b>人気商品</b> きゅうりとハムの中中華サラダ アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 478 kcal 塩分: 2.9 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 467 kcal 3.7 g						
おかず4品コース	チキン南蛮 <b>人気商品</b> 干しエビとピーマンの炒め物 むじき煮 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・えび エネルギー: 414 kcal 塩分: 3.1 g	アジのみそ幽庵焼き <b>人気商品</b> たらこスパゲティ ごぼうの甘辛炒め パンプキンサラダ <b>人気商品</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 356 kcal 塩分: 2.4 g	豚肉とときのこのスタミナ焼き <b>人気商品</b> 大根のアサリあんかけ ほうれん草とコーンの炒め物 金時豆 <b>人気商品</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 300 kcal 塩分: 2.9 g	プリの煮付け 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 ツナと白菜煮 枝豆ポテトサラダ アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 366 kcal 塩分: 2.2 g	トマトソースハンバーグ 春巻き <b>人気商品</b> こつぶあげ煮 大根とじゃこのボン酢和え アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 353 kcal 塩分: 3.3 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 358 kcal 2.8 g						
食べごたえ4品コース	エビカツ(タルタルソース付) 豚肉の高菜炒め ほうれん草ベーコン炒め 玉葱とピーマンのマリネ アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 460 kcal 塩分: 2.5 g	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味) たこ団子揚げ ウィンナーと野菜のケチャップ炒め キャベツのごまマヨ和え アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 407 kcal 塩分: 2.6 g	フライドチキン 野菜の彩りしんじょう煮 糸昆布の煮物 マカロニサラダ アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 398 kcal 塩分: 2.3 g	かれないの和風あんかけ 鶏と大根の中華うま煮 ならと玉子の炒め物 豆サラダ アレルギー物質: 卵、小麦、えび エネルギー: 402 kcal 塩分: 1.7 g	豚すき煮 ほたてクリーミーコロッケ ナスの生姜だれ 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: 435 kcal 塩分: 1.4 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 約1分30秒
	週平均 420 kcal 2.1 g						
カロリーサポートコース	銀ひらすの照り焼き チキンナゲット いんげんと玉子の炒め物 マカロニサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 288 kcal 塩分: 2.2 g	鶏肉のマーマレード風味 あさりとしる菜の中華炒め もやしときくらげのピリ辛和え <b>新登場</b> れんこんサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 306 kcal 塩分: 2.8 g	あじのメンチカツ 根菜と豚肉のしぐれ煮 小松菜としらすのおひたし 玉葱とパプリカの中華風酢の物 アレルギー物質: 卵、小麦、かに エネルギー: 265 kcal 塩分: 1.6 g	牛肉とブロッコリーの炒め物 イカフリッター(青さ風味) キャベツの煮びたし 豆のごま和えサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 263 kcal 塩分: 1.7 g	エビと野菜のグラタン風 <b>人気商品</b> 牛すじ入りコロッケ <b>新登場</b> 魚肉ソーセージの炒め物 カリフラワーと玉子のサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 304 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
	週平均 285 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

【2月29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	豚肉と玉子のチリソース炒めセット	牛肉とごぼうのオイスター風味セット
サブメニュー	いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え もやしとわかめのソテー カラフルピーマンの塩麹和え	くわいときのこの塩炒め ひじき煮 人参の塩昆布ナムル
アレルギー	小麦・卵・落花生・(えび・かに)	小麦
エネルギー	343 kcal.	314 kcal.
食塩相当量	1.9 g	2.3 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と玉子、野菜をチリソースで合わせました。たまごには、様々な栄養が含まれており、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ています。ぜひ、ご賞味ください。	牛肉とたっぷりの野菜をオイスターソースで仕上げました。コクのあるしっかりとした味付けなので、ごはんによく合います。ごぼうには、食物繊維を多く含む、整腸作用や生活習慣予防などたくさんの作用があるそうです。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
2月26日(月)	チャーシューとふんわりたまごのサンド	375	28	小麦・乳・卵
2月27日(火)	厚焼たまごのBOXサンド	333	26	小麦・乳・卵
2月28日(水)	ひとくちサンド(たまご・ハム)	377	22	小麦・乳・卵
2月29日(木)	たまごとツナレタスサンド	449	22	小麦・乳・卵
3月1日(金)	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	472	29	小麦・乳・卵

2月26日(月)  
チャーシューと  
ふんわりたまごのサンド



2月27日(火)  
厚焼たまごのBOXサンド



2月28日(水)  
ひとくちサンド(たまご・ハム)



2月29日(木)  
たまごとツナレタスサンド



3月1日(金)  
照焼きチキンと  
明太ポテトのサンド



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

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	2月20日(火)
ご請求	3月1週【3月4日(月)～3月8日(金)】
引き落とし	3月27日(水)

