

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

配達商品の注文変更・休止は、**4月16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→

	4月22日 月曜日	4月23日 火曜日 人気商品	4月24日 水曜日	4月25日 木曜日	4月26日 金曜日	
おかず6品コース	牛肉とコーンの醤油だれがけ カツオカツ 玉子と野菜の炒め物 人気商品 れんこんのごま煮 わかめと玉ねぎの和え物 きゅうりとカニカマの酢の物 人気商品	天ぷら(エビ・カニカマ・筍・ナス) ミートスパゲティ 玉ねぎとベーコンの炒め物 里芋の煮物 キャベツのごまマヨネーズ和え 新登場 生姜昆布 人気商品	鶏肉のバジルソース 大根のカニカマあんかけ 糸こんにゃくのすき焼き風煮 炊き合わせ(かぼちゃ・人参) もやしの梅おかか和え 花福豆	マスの煮付け とんべい焼き風 きのこ人参の炒め物 山菜ごぼう 青のりポテトサラダ 菜の花の白だし和え	とんかつ 人気商品 スープ餃子 お芋のカレーそぼろ 大根とツナの炒め煮 人気商品 バジルカルボナーラサラダ もずくの酢の物	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに エネルギー: 402 kcal 塩分: 3.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび エネルギー: 429 kcal 塩分: 3.0 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 400 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび エネルギー: 402 kcal 塩分: 2.4 g	週平均 408 kcal 2.8 g
お弁当コース	牛肉とコーンの醤油だれがけ カツオカツ れんこんのごま煮 わかめと玉ねぎの和え物 きゅうりとカニカマの酢の物 人気商品 しらすごはん	天ぷら(エビ・筍) 人気商品 ミートスパゲティ 里芋の煮物 キャベツのごまマヨネーズ和え 新登場 生姜昆布 人気商品 ごはん	鶏肉のバジルソース 大根のカニカマあんかけ 炊き合わせ(かぼちゃ・人参) もやしの梅おかか和え 花福豆 ごはん	マスの煮付け とんべい焼き風 山菜ごぼう 青のりポテトサラダ 菜の花の白だし和え ごはん	とんかつ 人気商品 スープ餃子 大根とツナの炒め煮 人気商品 バジルカルボナーラサラダ もずくの酢の物 ごはん(味ごまふりかけ)	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに エネルギー: 511 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび エネルギー: 502 kcal 塩分: 2.1 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに エネルギー: 539 kcal 塩分: 1.9 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 554 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび エネルギー: 466 kcal 塩分: 2.1 g	週平均 514 kcal 2.2 g

	4月22日 月曜日	4月23日 火曜日	4月24日 水曜日	4月25日 木曜日	4月26日 金曜日	
彩8品(おかず8品)コース	八宝菜 人気商品 厚揚げの甘辛牛肉がけ 新登場 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め いんげんと塩昆布の和え物 新登場 ピーマンともやしの炒め物 さつまいもと枝豆のサラダ キャベツときのこの塩麹炒め 大根の甘酢漬	鶏のオイスターマヨネーズ アサリと野菜の中華炒め ほうれん草のクリームスパゲティ ふきとこんにゃくの味噌がけ もやしとベーコンの炒め物 たらもサラダ じゃこおろし 人気商品 金時豆	シイラの南蛮たれがけ 新登場 とんべい焼き風 白菜とコーンの中華煮 里芋のわさびマヨネーズ和え キャベツとわかめのツナ和え ナスのおろし煮 きゅうりとハムの中中華サラダ きのこきんぴら	豚肉の梅風味炒め 明石焼き 厚揚げの煮物 いんげんのマヨネーズサラダ オクラとしらすの和え物 チンゲン菜の煮浸し 春雨の酢の物 人気商品 ツナとごぼうのきんぴら	マスの塩焼き 鶏ミンチの豆乳みそ炒め こつぶあげの玉子とじ 菜の花とさきみのマヨネーズ和え 炊き合わせ(高野豆腐・ふき) わかめとカニカマ和え ひじきの和え物 きのこれんこんの梅和え	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび エネルギー: 451 kcal 塩分: 3.7 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 522 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 494 kcal 塩分: 4.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 459 kcal 塩分: 3.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに エネルギー: 432 kcal 塩分: 3.6 g	週平均 472 kcal 3.6 g
おかず4品コース	豚肉のチンジャオロース風 人気商品 豆腐とチキン揚げ 人気商品 人参とさつまあげのきんぴら きゅうりとわかめの酢の物	ブリの照り焼き とんべい焼き風 和風スパゲティ 切干大根のごま和え	牛肉のブルコギ エビとチンゲン菜の炒め物 人気商品 筍とこんにゃくの高菜炒め 枝豆ポテトサラダ 人気商品	カレイのチリソース 人気商品 鶏ミンチの豆乳みそ炒め ピーマンのおかか浸し わかめの煮物	チキンカレー 人気商品 アサリと野菜の甘酢炒め もやしとあげのオイスターソース炒め パンプキンサラダ 人気商品	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒
	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 364 kcal 塩分: 2.2 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 423 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび エネルギー: 332 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 330 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 356 kcal 塩分: 3.0 g	週平均 361 kcal 2.5 g

	4月22日 月曜日	4月23日 火曜日	4月24日 水曜日	4月25日 木曜日	4月26日 金曜日	
食べこたえ4品コース	あじの塩焼き かぼちゃコロッケ チンゲン菜とかにかまのおひたし 細切りごぼうサラダ	鶏肉のマヨパン粉焼き 人気商品 お魚厚揚げの煮物 人参とベーコンの洋風炒め 玉葱とピーマンのマリネ	シイラのピリ辛トマトソース 新登場 豚肉とれんこんの炒め物 ポテトのコーンポタージュ風味 菜の花と筍の和え物	豚肉と野菜のたらこ風味 ハムカツ にらと玉子の炒め物 豆サラダ	牛肉とナスの炒め物 人気商品 いわしのつみれ揚げ 新登場 油揚げのケチャップ炒め もやしときゅうりの中華和え	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒
	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、かに エネルギー: 451 kcal 食塩相当量: 2.5 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 426 kcal 食塩相当量: 3.2 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 416 kcal 食塩相当量: 2.3 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 395 kcal 食塩相当量: 2.2 g	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 413 kcal 食塩相当量: 2.4 g	週平均 420 kcal 2.5 g
カロリーサポートコース	赤魚のみぞれあん 肉しゅうまい 人気商品 ヤングコーンの甘酢炒め キャベツとチーズのサラダ	豚肉の生姜炒め 人気商品 ぼたてクリーミーコロッケ 新登場 ひじき煮 玉葱とピーマンのマリネ	さばの塩焼き 牛肉とメンマの煮物 ウインナーと野菜のケチャップ炒め チンゲン菜とかにかまのおひたし	鶏天のおかか葱ソース すり身天煮 人参しりしり 豆サラダ	サーモンフライ(ソース付) 鶏とごぼうの炒め物 いんげんとしらすの炒め煮 もやしときゅうりの中華和え	加熱時間の目安 500wで約1分
	アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー: 307 kcal 食塩相当量: 1.8 g	アレルギー物質: 乳、小麦 エネルギー: 284 kcal 食塩相当量: 1.7 g	アレルギー物質: 卵、小麦、かに エネルギー: 309 kcal 食塩相当量: 1.4 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 248 kcal 食塩相当量: 1.9 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 277 kcal 食塩相当量: 2.1 g	週平均 285 kcal 1.8 g

【お弁当のお召し上がり方法】
 ★加熱目安は献立表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。

食べこたえ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。



発行日: 2024年4月15日
 アンケート提出日: 4月29日～

組合員CD

名前

アンケート欄	
新登場	彩8品コース 4/22 「厚揚げの甘辛牛肉がけ」 厚揚げと甘辛い味の牛肉を合わせました。 評価の近いものに○をつけてください (美味しい・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
リニューアル	おかず・お弁当コース 「大根とツナの炒め煮」 大根を薄切りにし、ツナと絡みやすくしました。 評価の近いものに○をつけてください (美味しい・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
新登場	彩8品コース 4/24 「シイラの南蛮たれがけ」 揚げたシイラに野菜の入った南蛮たれをかけました。 評価の近いものに○をつけてください (美味しい・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
新登場	カロリーサポートコース 4/23 「ぼたてクリーミーコロッケ」 北海道産ホタテ使用のクリーミーコロッケです。 評価の近いものに○をつけてください (美味しい・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
新登場	食べこたえ4品コース 4/24 「シイラのピリ辛トマトソース」 シイラをフリッターにしてサルサソースを効かせたソースを合わせました。 評価の近いものに○をつけてください (美味しい・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
上記以外についてや、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。	

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

【4月25日(木)お届け】

本体価格 **¥1,100円** (税込価格 **¥1,188円**)

メインメニュー	牛肉のニラもやし炒めセット	豚肉と大根の煮物セット
サブメニュー	かぼちゃしゅうまい 彩り野菜のソテー なすのオランダ煮	ブロッコリーときのこのソテー 肉団子の甘酢あん 玉葱のおかか和え
アレルギー	小麦・乳成分	小麦・乳成分
エネルギー	376 kcal.	388 kcal.
食塩相当量	2.5 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	牛肉とたっぷりの野菜を使用し、焼肉のたれで味付けしています。牛肉にはエネルギーを作り、代謝に関わるビタミンB群が豊富に含まれるようです。また、ニラに含まれる独特の匂いの素「アリシン」には、疲労回復をサポートする働きがあるようです。ぜひ、ご賞味ください。	豚肉と野菜を煮物に仕上げました。生姜の風味が食欲をそそる一品になっています。豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれていますので、皮膚や粘膜の健康維持などに役立つようです。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。

●めっちゃめっちゃ!ぶどうぱん

【4月19日(金)お届け】

本
今週の企画はありません

毎月1週目と3週目に企画しております。
朝食用・土日用としてご利用ください。



組合員CD _____

名前 _____

●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
4月22日(月)	ダブルハムチーズサンド	460	2.7	小麦・乳・卵
4月23日(火)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
4月24日(水)	バラエティボックスサンド	402	2.1	小麦・乳・卵
4月25日(木)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	385	2.3	小麦・乳・卵
4月26日(金)	梅とツナチーズのサンド	507	3.2	小麦・乳・卵

4月22日(月)
ダブルハムチーズサンド



4月23日(火)
たまごと
ツナレタスのサンド



4月24日(水)
バラエティボックスサンド



4月25日(木)
ひとくちサンド(厚焼玉子)



4月26日(金)
梅とツナチーズのサンド



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	4月16日(火)
ご請求	5月1週【4月29日(月)～5月3日(金)】
引き落とし	5月27日(月)

