



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4月22日
アンケート提出日：5月6日～

組合員CD

配達商品の注文変更・休止は、**4月23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29日 月曜日	4月30日 火曜日	5月1日 水曜日	5月2日 木曜日	5月3日 金曜日
おかず6品コース	エビクリームコロッケ 人気商品 煮野菜のそぼろあんかけ ほうれん草のクリームスパゲティ さつまあげと人参の炒め煮 きのこきんぴら 金時豆 人気商品	牛肉のプルコギ 人気商品 かのにふわふわ豆腐 小松菜とあげの煮浸し チンジャオこんにやく 菜の花のごま和え コーンポテトサラダ 人気商品	アジの照り焼き 人気商品 豚肉の梅風味炒め 野菜とツナの炒め物 ナスの青じそ和え パンプキンサラダ 人気商品 れんこんのナムル	鶏肉のトマトソースがけ 大根のアサリあんかけ ごぼうとこんにやくの甘辛炒め 炊き合わせ(さつまいも・ふき・椎茸) コールスローサラダ オクラとカニカマの酢の物	カレーの唐揚げ キャベツとひき肉の中華炒め ピーマンと人参のスタミナ炒め 里芋の味噌がけ リニューアル 玉ねぎとツナの中華和え 切干大根と昆布の酢の物
	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび・かに エネルギー：404 kcal 塩分：2.0 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに エネルギー：395 kcal 塩分：3.5 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：391 kcal 塩分：3.1 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：430 kcal 塩分：2.3 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：425 kcal 塩分：2.5 g
お弁当コース	エビクリームコロッケ 人気商品 煮野菜のそぼろあんかけ さつまあげと人参の炒め煮 きのこきんぴら 金時豆 人気商品 ごはん	牛肉のプルコギ 人気商品 かのにふわふわ豆腐 チンジャオこんにやく 菜の花のごま和え コーンポテトサラダ 人気商品 五目ご飯	アジの照り焼き 人気商品 豚肉の梅風味炒め ナスの青じそ和え パンプキンサラダ 人気商品 れんこんのナムル ごはん	鶏肉のトマトソースがけ 大根のアサリあんかけ 炊き合わせ(さつまいも・ふき・椎茸) コールスローサラダ オクラとカニカマの酢の物 ごはん	カレーの唐揚げ キャベツとひき肉の中華炒め 里芋の味噌がけ リニューアル 玉ねぎとツナの中華和え 切干大根と昆布の酢の物 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：572 kcal 塩分：1.5 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに エネルギー：549 kcal 塩分：4.4 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：522 kcal 塩分：2.1 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：539 kcal 塩分：1.6 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：542 kcal 塩分：2.2 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分
週平均
409 kcal
2.7 g

	4月29日 月曜日	4月30日 火曜日	5月1日 水曜日	5月2日 木曜日	5月3日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	牛皿風 人気商品 イトヨリと豆腐の生姜あんかけ 炊き合わせ(がんも・人参・ふき) エリンギと玉ねぎの炒め物 さつまいもの煮物 つきこんにやくのたらこ煮 人気商品 五目豆煮 もやしとわかめの酢の物	天ぷら(エビ・カニカマ・椎茸・オクラ) 大根の中華そぼろ 白菜とあげの煮浸し 高野豆腐の煮物 しゅうまいチリソース バジルポテトサラダ いんげんの白和え 菜の花の白だし和え	鶏肉ときのこのバター醤油風味炒め アサリと干しエビのニラ玉炒め 糸こんにやくとさつまあげの甘辛炒め プロックリーのシーザーチーズ和え 人気商品 キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め 炊き合わせ(かぼちゃ・人参) 高菜の漬物 ほうれん草のからし和え	サバの煮付け 豆腐の肉味噌 切干大根煮 ごぼうとちくわのおかか煮 ナスのかつお削り節和え もやしのマヨネーズ和え 黒豆 人気商品 おろしなめたけ	カツとじ煮 人気商品 山芋と海鮮のとろっと焼き 人気商品 まぜそば風 椎茸とこんにやくの煮物 人参とさつまあげのきんぴら 菜の花のごま和え もずくときゅうりの酢の物 ごぼうサラダ 人気商品
	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：496 kcal 塩分：3.1 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび・かに エネルギー：450 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：519 kcal 塩分：3.5 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：466 kcal 塩分：2.4 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：417 kcal 塩分：4.1 g
おかず4品コース	エビのマヨネーズソース添え 人気商品 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 糸こんにやくとさつまあげの甘辛炒め うぐいす豆 人気商品	豚肉のオイスターソース炒め もやしと玉子のカニカマあんかけ たらこスパゲティ れんこんとわかめのシーザー和え	カレイの甘酢あんかけ 人気商品 麻婆豆腐 ナスのかつお削り節和え 青のりポテトサラダ	牛肉の柳川風 人気商品 かに風味シューマイ 大根の照り焼き風煮 バジルカルボナーラサラダ	サバの味噌煮 つくねのきのこソースがけ ジャーマンポテト 小松菜と玉ねぎのボン酢和え 新登場
	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・えび エネルギー：331 kcal 塩分：1.9 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに エネルギー：348 kcal 塩分：3.4 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：386 kcal 塩分：2.4 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分・かに エネルギー：340 kcal 塩分：3.3 g	アレルギー物質：小麦・卵・乳成分 エネルギー：397 kcal 塩分：2.1 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分
週平均
470 kcal
3.3 g

	4月29日 月曜日	4月30日 火曜日	5月1日 水曜日	5月2日 木曜日	5月3日 金曜日
食べごたえ4品コース	プルコギ風牛肉の炒め物 まぐろメンチカツ 小松菜としらすのおひたし 切干大根のサラダ	白身フライのピスコ風ソース しろ菜と豚肉の中華炒め 糸昆布の煮物 カリフラワーとツナのサラダ	酢豚風炒め サーモンマヨフライ 野菜の彩りしんじょう煮 きゅうりと蒸し鶏のサラダ	バーベキューチキン イカフリッター(青さ風味) チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ひじきとくわいのサラダ	ホキの香草焼き 鶏とごぼうの炒め物 ほたて風味フライ プロックリーとチーズのサラダ
	アレルギー物質：卵・乳・小麦 エネルギー：411 kcal 食塩相当量：3.1 g	アレルギー物質：卵・乳・小麦、えび エネルギー：497 kcal 食塩相当量：2.3 g	アレルギー物質：卵・乳・小麦 エネルギー：413 kcal 食塩相当量：3.1 g	アレルギー物質：卵・乳・小麦 エネルギー：411 kcal 食塩相当量：2.2 g	アレルギー物質：卵・乳・小麦、かに エネルギー：369 kcal 食塩相当量：2.6 g
カロリーサポートコース	鶏のくわ焼き 人気商品 ナスとさつま揚げの味 菜の花と油揚げのおひたし 大根と海藻の香味サラダ	あじのごま醤油焼き 豚肉とれんこんの炒め物 きくらげと人参の炒り玉子 玉葱とパプリカの中華風酢の物	豚焼肉 絹ごし揚げ煮(お好み風) 根菜のチリマヨネーズ きゅうりと蒸し鶏のサラダ	白身魚のパン粉焼き 人気商品 焼き餃子(ニンニク抜き) チンゲン菜とあさりの炒め物 ひじきとくわいのサラダ	ハッシュドビーフ イカメンチカツ ほうれん草とひき肉の和え物 玉葱入りコールスローサラダ
	アレルギー物質：乳・小麦 エネルギー：318 kcal 食塩相当量：2.5 g	アレルギー物質：卵・小麦、かに エネルギー：267 kcal 食塩相当量：1.6 g	アレルギー物質：卵・小麦、えび エネルギー：266 kcal 食塩相当量：1.6 g	アレルギー物質：卵・乳・小麦 エネルギー：248 kcal 食塩相当量：1.4 g	アレルギー物質：卵・乳・小麦 エネルギー：302 kcal 食塩相当量：1.8 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒
週平均
420 kcal
2.7 g

加熱時間の目安
500wで約1分
週平均
280 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。



大阪よどがわ市民生活協同組合

アンケート欄	
リニューアル	おかず6品・お弁当コース 5/3「里芋の味噌がけ」 汁漏れを防ぐために味噌をジュレ状にしました 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	おかず4品コース 5/3「小松菜と玉ねぎのボン酢和え」 ボン酢ベースで味付けしたさっぱりとした和え物です 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

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。

名前

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

【5月2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	ハンバーグのオニオンソースセット	ぶりのみそ煮セット
サブメニュー	彩りきんぴら 筍のおかか炒め おくらの煮びたし	野菜炒め ちくわと人参の甘辛和え ブロッコリーの塩昆布
アレルギー	小麦・卵・乳成分	えび・小麦・卵
エネルギー	272 kcal.	334 kcal.
食塩相当量	2.4 g	3.4 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	洋食の定番、ハンバーグです。今回ソースは、あっさりとしたオニオンソースを使用しています。シンプルですが、よく合います。ハンバーグは、文明開化と共に肉食が広まるとともに、洋食レストランなどで食べられるメニューであったようです。	ぶりをあっさり味噌煮にしました。ぶりには、記憶力や集中力を向上させて、血液をさらさらの状態にするEPAや、脳の働きを支えるDHAが豊富に含まれるようです。また、良質なたんぱく質を含むので、体を健康に保つために大事な食材になります。
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

【5月3日(金)お届け】

本体価格 **¥338円** (税込価格 **¥365円**)

賞味期限：お届け日含め4日

次回 5月17日(金)

アレルギー特定原材料
7品目
小麦・乳

796kcal・食塩相当1.7g/1個
サイズ約18cm



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29日(月)	ロールミックスサンド	281	1.5	小麦・乳・卵
4月30日(火)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	385	2.3	小麦・乳・卵
5月1日(水)	ポテトとハムチーズのサンド	487	2.8	小麦・乳・卵
5月2日(木)	チャーシューとふんわりたまごのサンド	372	2.9	小麦・乳・卵
5月3日(金)	ツナミックスサンド	526	3.2	小麦・乳・卵

<p>4月29日(月) ロールミックスサンド</p> <p>新登場</p> 	<p>4月30日(火) ひとくちサンド(厚焼玉子)</p> 	<p>5月1日(水) ポテトとハムチーズのサンド</p> 
---	--	---

<p>5月2日(木) チャーシューと ふんわりたまごのサンド</p> 	<p>5月3日(金) ツナミックスサンド</p> 	<p>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。</p> <p>※画像はイメージです</p>
--	--	--

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30日(火)
ご請求	5月2週【5月6日(月)～5月10日(金)】
引き落とし	5月27日(月)

