



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、**5月7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。

	5月13日 月曜日	5月14日 火曜日	5月15日 水曜日 人気商品	5月16日 木曜日	5月17日 金曜日
おかず6品コース	サバの煮付け <small>小松菜とウィンナーのバター醤油風味炒め</small> 人気商品 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 炊き合わせ(大根・人参) 枝豆と昆布の白和え もやしとわかめの酢の物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分	豚肉の香味だれがけ <small>豆腐とカニカマの玉子とじ</small> 人気商品 コーン入りさつまあげの煮物 ピーマンのおかか浸し ごぼうの白和え コーヒー甘煮豆 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに	ミックスフライ(エビフライ・メンチカツ) チャブチエ ごぼうとちくわのおかか煮 もやしとあけのオイスターソース炒め 小松菜のごま和え もす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	牛肉とキャベツのみぞれ煮 人気商品 山芋と海鮮のとろっと焼き 人気商品 人参りしり 雷こんにゃく バジルポテトサラダ ピーマンとツナの和え物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分	マスの塩焼き 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 かぼちゃの和風煮 きんぴらごぼう マカロニサラダ 大根の甘酢漬 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分
	エネルギー: 399 kcal 塩分: 2.3 g	エネルギー: 401 kcal 塩分: 2.1 g	エネルギー: 446 kcal 塩分: 2.8 g 人気商品	エネルギー: 415 kcal 塩分: 3.0 g	エネルギー: 381 kcal 塩分: 1.5 g
お弁当コース	サバの煮付け <small>小松菜とウィンナーのバター醤油風味炒め</small> 人気商品 炊き合わせ(大根・人参) 枝豆と昆布の白和え もやしとわかめの酢の物 あさりごはん 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分	豚肉の香味だれがけ <small>豆腐とカニカマの玉子とじ</small> 人気商品 ピーマンのおかか浸し ごぼうの白和え コーヒー甘煮豆 人気商品 ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに	ミックスフライ(エビフライ・メンチカツ) チャブチエ もやしとあけのオイスターソース炒め 小松菜のごま和え もす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・えび	牛肉とキャベツのみぞれ煮 人気商品 山芋と海鮮のとろっと焼き 人気商品 雷こんにゃく バジルポテトサラダ ピーマンとツナの和え物 ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分	マスの塩焼き 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 きんぴらごぼう マカロニサラダ 大根の甘酢漬 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: 534 kcal 塩分: 3.3 g	エネルギー: 509 kcal 塩分: 1.4 g	エネルギー: 574 kcal 塩分: 2.0 g	エネルギー: 511 kcal 塩分: 2.1 g	エネルギー: 530 kcal 塩分: 1.4 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分
過平均
408 kcal
2.3 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分
過平均
532 kcal
2.0 g

	5月13日 月曜日	5月14日 火曜日	5月15日 水曜日	5月16日 木曜日	5月17日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	とんかつ 人気商品 もやしと玉子のアサリあんかけ 炊き合わせ(高野豆腐・さつまいも) チンゲン菜のお浸し れんこんのナムル きゅうりとささみのすだちおろし和え わかめとカニカマの和え物 うぐいす豆 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに	ブリの照り焼き 煮野菜のそぼろあんかけ もやしとツナの中華煮 椎茸の旨煮 キャベツとカニカマの豆乳サラダ 新登場 いんげんのからし和え 厚揚げのチリソース ブロッコリーの醤油マヨネーズ和え アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに	牛肉のトマトソース仕立て かにのふわふわ豆腐 焼きそば ナスの青じそ和え なめこともやしの塩昆布和え こんにゃくのどて煮風 なます 人気商品 ツナのごまだれサラダ アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・落花生・かに	ホキの漬け焼きナムル風 鶏肉のマヨネーズソース 春雨の炒め物 しゅうまい ささみとピーマンの中華風 ポテトサラダ 人気商品 くわいのわさびマヨネーズ和え ナスの玉子とじ アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび・かに	チーズつくね サーモンマヨフライ ほうれん草とウィンナーのバター醤油風味炒め 山菜ごぼう チンジャオこんにゃく 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え きゅうりとわかめの酢の物 カニカマの中華和え アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・かに
	エネルギー: 425 kcal 塩分: 3.5 g 人気商品	エネルギー: 513 kcal 塩分: 2.8 g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 4.0 g	エネルギー: 518 kcal 塩分: 2.7 g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 4.3 g
おかず4品コース	天ぷら(エビ・カニカマ・椎茸・オクラ) 煮野菜のそぼろあんかけ キャベツとコーンの豆乳炒め たらもサラダ アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび	鶏肉の照り焼き 人気商品 山芋と海鮮のとろっと焼き 人気商品 こんにゃくのどて煮風 春雨の酢の物 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分	赤魚のみりん風味焼き メンチカツ さつまあげと人参のきんぴら きゅうりのツナマヨネーズ和え 人気商品 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分	豚肉の和風玉ねぎソース和え アサリとニラの中華炒め ナスの酢味噌和え 大根の甘酢漬 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分	八宝菜(エビ・アサリ) 人気商品 ジャージャー麺風 小松菜のバター醤油風味炒め ピーマンとツナの和え物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・えび
	エネルギー: 347 kcal 塩分: 2.8 g	エネルギー: 377 kcal 塩分: 2.5 g	エネルギー: 332 kcal 塩分: 1.8 g	エネルギー: 388 kcal 塩分: 1.7 g	エネルギー: 366 kcal 塩分: 3.6 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分
過平均
478 kcal
3.4 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒
過平均
362 kcal
2.5 g

	5月13日 月曜日	5月14日 火曜日	5月15日 水曜日	5月16日 木曜日	5月17日 金曜日
食べごたえ4品コース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉の中華野菜炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え アレルギー物質: 卵、小麦、えび	豚肉のピリ辛生姜炒め マーボーナス 玉子焼 玉葱入りコールスローサラダ アレルギー物質: 卵、小麦	ユーリンチー 絹ごし揚げ煮(お好み風) 人気商品 ポテトのオーロラソース和え 野菜のマリネ アレルギー物質: 卵、小麦、えび	あじの照り焼き 新登場 黒はんぺんフライ 油揚げの味噌炒め マカロニサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦	ヒレカツ(ソース付) 水餃子 白菜と昆布の煮物 新登場 かぼちゃサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 359 kcal 食塩相当量: 1.9 g	エネルギー: 417 kcal 食塩相当量: 2.6 g	エネルギー: 486 kcal 食塩相当量: 3.1 g	エネルギー: 401 kcal 食塩相当量: 3.2 g	エネルギー: 438 kcal 食塩相当量: 1.9 g
カロリーサポートコース	天ぷら(天つゆ付) かぼちゃと椎茸の煮物 人気商品 キャベツの煮びたし 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え アレルギー物質: 卵、小麦、えび	ホキの青じそ風味焼き 鶏と野菜の炒め物 人気商品 いんげんとベーコンの炒め物 紅あずまのサラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦	豆腐ハンバーグ 人気商品 アスパラ入りクリーミココロック つきこんにゃくの炒め物 野菜のマリネ アレルギー物質: 卵、乳、小麦	さばの生姜だれ 人気商品 豚肉のケチャップ炒め もやしとさくらげのピリ辛和え チンゲン菜の錦糸和え アレルギー物質: 卵、小麦	タンドリーチキン 人気商品 はものしんじょう煮 人気商品 ほうれん草とツナの和え物 カリフラワーの柚子風味和え アレルギー物質: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 269 kcal 食塩相当量: 1.2 g	エネルギー: 299 kcal 食塩相当量: 2.6 g	エネルギー: 289 kcal 食塩相当量: 2.0 g	エネルギー: 332 kcal 食塩相当量: 1.6 g	エネルギー: 275 kcal 食塩相当量: 1.7 g

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

加熱時間の目安
500wで約1分
過平均
293 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

発行日: 2024年5月6日
アンケート提出日: 5月20日～

組合員CD

名前

アンケート欄	
新登場	彩8品コース 5/14「キャベツとカニカマの豆乳サラダ」 豆乳ベースの優しい味付けのサラダです 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	食べごたえ4品コース 5/16「あじの照り焼き」 甘い味付けでごはんがすすむ一品です。 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	食べごたえ4品コース 5/17「白菜と昆布の煮物」 昆布の風味が広がる、やさしい味わいの煮物です。 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。

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16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	牛焼肉風セット	鶏肉のハニーマスタードソースセット
サブメニュー	高野豆腐と青梗菜の中華風煮 ごぼうと人参のごままぶし いんげんのゆかり和え	油揚げとえのきの中華炒め 麻婆茄子 ほうれん草のバターソテー
アレルギー	小麦・乳成分・落花生	小麦・乳成分
エネルギー	375 kcal.	347 kcal.
食塩相当量	2.9 g	1.7 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	牛肉と野菜を、コクのあるみそ風味のたれで味付けをしました。ごはんとの相性も良く、彩りも良いので食欲が増します。牛肉には、良質なたんぱく質が含まれており、免疫力向上に役立つようです。ぜひ、ご賞味くださいませ。	鶏肉にハニーマスタードソースを塗り、焼き上げました。はちみつとマスタードの風味が鶏肉によく合う一品になっています。使用している鶏もも肉には、不飽和脂肪酸が含まれており、不飽和脂肪酸の役割として、血中コレステロールを抑え、血栓の予防に効果があるようです。
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17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 6月7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。

●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
5月13日(月)	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	469	2.9	小麦・乳・卵
5月14日(火)	梅とツナチーズのサンド	507	3.2	小麦・乳・卵
5月15日(水)	バラエティボックスサンド	402	2.1	小麦・乳・卵
5月16日(木)	ハムとレタスのサンド	481	3.1	小麦・乳・卵
5月17日(金)	ひとくちサンド(ハムカツ・ポテト)	463	2.8	小麦・乳・卵

5月13日(月)
照焼きチキンと
明太ポテトのサンド



5月14日(火)
梅とツナチーズのサンド



5月15日(水)
バラエティボックスサンド



5月16日(木)
ハムとレタスのサンド



5月17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	5月7日(火)
ご請求	5月4週【5月20日(月)～5月24日(金)】
引き落とし	6月17日(月)

組合員CD _____

名前 _____

