

# 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、**3月11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→

	3月17日 月曜日	3月18日 火曜日	3月19日 水曜日	3月20日 木曜日	3月21日 金曜日
おかず6品コース	メルルーサのみりん風味焼き 鶏肉の卵とじ まぜそば風 れんこんとちくわのバター風味炒め さつまいもサラダ <b>人気商品</b> 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: 420 kcal 塩分: 2.3 g	チキン南蛮 <b>人気商品</b> 大根のカニカマあんかけ ピーマンともやしの炒め物 エリンギと玉ねぎの甘辛炒め ごぼうのナムル 竹の子わかめ和え アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 426 kcal 塩分: 2.2 g	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え <b>新登場</b> 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 さつまいものきんぴら さつまいもの旨煮 カリフラワーのシーザー和え <b>新登場</b> ひじきの和え物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 390 kcal 塩分: 2.5 g	豚焼肉 <b>人気商品</b> 厚あげのエビあんかけ チンジャオこんにやく 炊き合わせ(がんも・椎茸・人参煮) パンプキンサラダ <b>人気商品</b> 黒豆 <b>人気商品</b> アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 432 kcal 塩分: 3.4 g	ちゃんぽん風炒め(あさり) <b>新登場</b> 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 きんぴらごぼう ほうれん草とコーンの炒め物 人参のナムル 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 エネルギー: 397 kcal 塩分: 3.5 g
	週平均 413 kcal 2.8 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 569 kcal 2.4 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 537 kcal 2.3 g
お弁当コース	メルルーサのみりん風味焼き 鶏肉の卵とじ れんこんとちくわのバター風味炒め さつまいもサラダ <b>人気商品</b> きゅうりとキャベツの酢の物 あさりごはん <b>人気商品</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 569 kcal 塩分: 3.1 g	チキン南蛮 <b>人気商品</b> 大根のカニカマあんかけ エリンギと玉ねぎの甘辛炒め ごぼうのナムル 竹の子わかめ和え ごはん アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 594 kcal 塩分: 2.1 g	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え <b>新登場</b> 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 さつまいもの旨煮 カリフラワーのシーザー和え <b>新登場</b> ひじきの和え物 ごはん アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 557 kcal 塩分: 2.1 g	豚焼肉 <b>人気商品</b> 厚あげのエビあんかけ 炊き合わせ(がんも・椎茸・人参煮) パンプキンサラダ <b>人気商品</b> 黒豆 <b>人気商品</b> ごはん(海苔佃煮) アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 588 kcal 塩分: 2.5 g	ちゃんぽん風炒め(あさり) <b>新登場</b> 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 ほうれん草とコーンの炒め物 人参のナムル 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 エネルギー: 537 kcal 塩分: 2.3 g
	週平均 569 kcal 2.4 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 537 kcal 2.3 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 537 kcal 2.3 g

	3月17日 月曜日	3月18日 火曜日	3月19日 水曜日	3月20日 木曜日	3月21日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	鶏肉ときのこのバター醤油風味炒め ねぎ焼き 小松菜と揚げの煮浸し ポテトバジル和え きゅうりのツナマヨネーズ和え <b>人気商品</b> 炊き合わせ(大根・人参煮) キャベツとハムのサラダ ごぼうのナムル アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分・落花生 エネルギー: 507 kcal 塩分: 3.7 g	寄せ鍋風(海鮮) 紅生姜と鶏ミンチの揚げ物 エリンギと玉ねぎの炒め物 うぐいす豆 <b>人気商品</b> かぼちゃの和風あん もやしのマヨネーズ和え ナスの中華風揚げ浸し れんこんのナムル アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 515 kcal 塩分: 3.4 g	豚肉のブルコギ サーモンマヨネーズフライ ピーマンともやしの炒め物 玉ねぎとベーコンの炒め物 竹の子わかめ和え 糸こんにやくのすき焼き風煮 白菜サラダ 白菜の酢の物 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 473 kcal 塩分: 3.4 g	赤魚とエリンギの和風仕立て かぼちゃとナスの肉そぼろ <b>人気商品</b> もやしとあけのオイスターソース炒め ポテト明太バター風味和え <b>人気商品</b> チャプチェ 炊き合わせ(大根・椎茸煮) マカロニサラダ 人参しりしり アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 539 kcal 塩分: 4.2 g	肉じゃが <b>人気商品</b> アサリと玉子の炒め物 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め ごぼうのナムル 切干大根とひじきの煮物 チンジャオこんにやく もやしとわかめの酢の物 白菜人参サラダ アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 451 kcal 塩分: 3.7 g
	週平均 497 kcal 3.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 372 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	週平均 343 kcal 2.1 g
おかず4品コース	天ぷら(えび・かき揚げ・さつまいも) ソーセージ(ケチャップ) キャベツとコーンの豆乳炒め 大根の甘酢漬 アレルギー物質: えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 363 kcal 塩分: 1.9 g	牛皿風 <b>人気商品</b> 厚揚げのカニカマ和風あんかけ(物) きんぴらごぼう たらもサラダ アレルギー物質: かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー: 399 kcal 塩分: 2.5 g	ホタテのちゃんちゃん焼き風 <b>人気商品</b> チーズつくね 白菜とちくわのおかか和え <b>新登場</b> 花福豆 アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 361 kcal 塩分: 2.9 g	鶏肉のトマトソースかけ アサリとニラの中炒め 炊き合わせ(人参・椎茸・がんも煮) カリフラワーのシーザー和え <b>新登場</b> アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 394 kcal 塩分: 2.8 g	マスの寄せ鍋風 <b>新登場</b> 甘辛チキン 糸こんにやくとさつまいもの甘辛炒め 明太マカロニサラダ アレルギー物質: 小麦・卵・乳成分 エネルギー: 343 kcal 塩分: 2.1 g
	週平均 372 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	週平均 343 kcal 2.1 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	週平均 343 kcal 2.1 g

	3月17日 月曜日	3月18日 火曜日	3月19日 水曜日	3月20日 木曜日	3月21日 金曜日
食べごたえ4品コース	豚肉入り韓国風マヨ和え 牛すじ入りコロッケ チンゲン菜の錦糸和え 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: 457 kcal 食塩相当量: 2.4 g	かれいの香味ソース <b>新登場</b> 鶏と野菜の玉子とじ れんこん金平 しる菜とかにかまの和風マヨ和え アレルギー物質: 卵・小麦、かに エネルギー: 386 kcal 食塩相当量: 2.7 g	チキンのトマトソース エビナゲット ニンニクの芽とひき肉の炒め物 かぼちゃサラダ アレルギー物質: 卵・乳・小麦、えび エネルギー: 456 kcal 食塩相当量: 2.5 g	ロースカツ(ソース付) すり身天煮 <b>人気商品</b> ナスのみぞれあん ツナコーンサラダ アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 414 kcal 食塩相当量: 2.2 g	ロールキャベツのコンソメ煮 <b>人気商品</b> イカと生姜の彩りカツ 油揚げのケチャップ炒め 玉葱とあさりのわさび醤油和え アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 366 kcal 食塩相当量: 1.8 g
	週平均 416 kcal 2.3 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	週平均 261 kcal 1.8 g	加熱時間の目安 500wで約1分	週平均 261 kcal 1.8 g
カロリーサポートコース	3月17日 月曜日 牛肉とチンゲン菜の炒め物 あさりとポテトのカルボナーラ風 <b>新登場</b> ウインナーと野菜のケチャップ炒め 大根なます アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 268 kcal 食塩相当量: 1.7 g	3月18日 火曜日 ぶりフライ(ソース付) かぶのそぼろあん 糸昆布の煮物 しる菜とかにかまの和風マヨ和え アレルギー物質: 卵、小麦、かに エネルギー: 283 kcal 食塩相当量: 1.8 g	3月19日 水曜日 鶏の照り焼き えびつみれの煮物 くわいのかつお風味 人参サラダ アレルギー物質: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 284 kcal 食塩相当量: 2.7 g	3月20日 木曜日 赤魚のバター醤油焼き 豆腐チャンプル きくらげの煮物 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 243 kcal 食塩相当量: 1.6 g	3月21日 金曜日 豚肉とごぼうの中華味噌炒め 野菜コロッケ 平春雨と野菜の炒め物 ほうれん草となめこのおひたし アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 225 kcal 食塩相当量: 1.4 g
	週平均 261 kcal 1.8 g	加熱時間の目安 500wで約1分	週平均 261 kcal 1.8 g	加熱時間の目安 500wで約1分	週平均 261 kcal 1.8 g

※原料事情により4月1回(3月31日お届け分)より価格改定させていただきます。  
 詳しくは別紙「価格改定のお知らせ」をご覧ください。

**【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。



発行日: 2025年3月10日  
 アンケート提出日: 3月24日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
<b>新登場</b>	おかず6品・お弁当コース 3/19「白身魚の天ぷら おろしポン酢添え」 ふんわりとした白身魚の天ぷらをおろしポン酢でさっぱりとお召し上がりください 評価の近いものに○をつけてください (美味い・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
<b>新登場</b>	おかず6品・お弁当・おかず4品コース 3/19・3/20「カリフラワーのシーザー和え」 カリフラワーをシーザードレッシングで和えた洋風メニューです 評価の近いものに○をつけてください (美味い・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
<b>新登場</b>	おかず6品・お弁当コース 3/21「ちゃんぽん風炒め(あさり)」 豚肉、あさり、キャベツなどの野菜をちゃんぽん風にアレンジした炒め物です 評価の近いものに○をつけてください (美味い・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
<b>新登場</b>	食べごたえ4品コース 3/18「かれいの香味ソース」 薄衣で揚げたかれいに、生姜がたっぷり入ったソースをかけました 評価の近いものに○をつけてください (美味い・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
<b>新登場</b>	カロリーサポートコース 3/17「あさりとじゃがいも、玉葱をカルボナーラ風にアレンジしました」 あさりとじゃがいも、玉葱をカルボナーラ風にアレンジしました 評価の近いものに○をつけてください (美味い・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

**【3月20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	牛肉とじゃがいものカレー風味煮セット	豚肉のスタミナ炒めセット
サブメニュー	青梗菜のオイスター炒め もやしのごま醤油和え ひじき煮	シエルマカロニのトマトソース 小松菜とえのきのおひたし なすの揚げたし
アレルギー	小麦	小麦
エネルギー	271 kcal.	321 kcal.
食塩相当量	2.3 g	2.0 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	牛肉とじゃがいもをカレー風味の煮物に仕上げました。和風の味付けにカレーの風味が加わることで、一味違う煮物になっています。スパイスは、食欲増進などに効果があるようですので、上手に利用することで味にメリハリが付き、薄味でも満足感が感じられます。	豚肉とたっぷりの野菜で仕上げたスタミナ炒めをご用意いたしました。食欲のそそり、満足感のあるメニューとなっております。また、豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つようです。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。

## ●めっちゃめっちゃ!ぶどうぱん

**【3月21日(金)お届け】**

本体価格 **¥358円** (税込価格 **¥387円**)

賞味期限：お届け日含め4日

次回 4月4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
3月17日(月)	梅とツナチーズのサンド	478	3.4	小麦・乳・卵
3月18日(火)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	368	2.2	小麦・乳・卵
3月19日(水)	ダブルハムチーズサンド	450	2.9	小麦・乳・卵
3月20日(木)	ツナミックスサンド	512	3.3	小麦・乳・卵
3月21日(金)	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	448	3.1	小麦・乳・卵

3月17日(月)  
梅とツナチーズのサンド



3月18日(火)  
ひとくちサンド(厚焼玉子)



3月19日(水)  
ダブルハムチーズサンド



3月20日(木)  
ツナミックスサンド



3月21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	3月11日(火)
ご請求	3月4週【3月24日(月)～3月28日(金)】
引き落とし	4月15日(火)



よどまる