

# 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：2025年3月17日  
 アンケート提出日：3月31日～

配達商品の注文変更・休止は、**3月18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→

組合員CD

名前

	3月24日 月曜日	3月25日 火曜日 <b>人気商品</b>	3月26日 水曜日	3月27日 木曜日	3月28日 金曜日
おかず6品コース	ビーフカレー <b>人気商品</b> ホタテのあんかけ焼きそば <b>人気商品</b> ひじき煮 チンゲン菜とあげの煮浸し 白菜人参サラダ わかめとカニカマ和え アレルギー物質： かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 435 kcal 塩分： 3.3 g	天ぷら(えび・かき揚げ・さつまいも) 麻婆ナス ピーマンと人参のスタミナ炒め かぼちゃの和風煮 れんこんのナムル キャベツの梅マヨネーズ和え アレルギー物質： えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 412 kcal 塩分： 2.8 g <b>人気商品</b>	てりたまハンバーグ <b>新登場</b> しらすとキャベツの炒め物 ポテト明太バター風味和え <b>人気商品</b> 細切昆布煮 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 コーヒータン豆 <b>人気商品</b> アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 363 kcal 塩分： 3.6 g	ブリ大根 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 炊き合わせ(がんも・人参・いんげん煮) 椎茸の旨煮 フロッコリーのシーサーチーズ和え <b>人気商品</b> 菜の花のごま和え アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 389 kcal 塩分： 3.0 g	名古屋名物みそかつ <b>新登場</b> エビのニラ玉炒め チャブチエ 高野豆腐の煮物 カリフラワーの和風マリネ 里芋のキムチたれ アレルギー物質： えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 426 kcal 塩分： 2.6 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 405 kcal 3.0 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 537 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 487 kcal 3.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 415 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 371 kcal 2.5 g
お弁当コース	ビーフカレー <b>人気商品</b> ホタテのあんかけ焼きそば <b>人気商品</b> チンゲン菜とあげの煮浸し 白菜人参サラダ わかめとカニカマ和え ごはん アレルギー物質： かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 611 kcal 塩分： 2.8 g	天ぷら(えび・かき揚げ) 麻婆ナス かぼちゃの和風煮 れんこんのナムル キャベツの梅マヨネーズ和え 筍ご飯 <b>リニューアル</b> アレルギー物質： えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 551 kcal 塩分： 4.2 g	てりたまハンバーグ <b>新登場</b> しらすとキャベツの炒め物 細切昆布煮 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 コーヒータン豆 <b>人気商品</b> ごはん アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 474 kcal 塩分： 2.4 g	ブリ大根 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 椎茸の旨煮 フロッコリーのシーサーチーズ和え <b>人気商品</b> 菜の花のごま和え ごはん アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 540 kcal 塩分： 2.2 g	名古屋名物みそかつ <b>新登場</b> エビのニラ玉炒め 高野豆腐の煮物 カリフラワーの和風マリネ 里芋のキムチたれ ごはん(味ごまふりかけ) アレルギー物質： えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 508 kcal 塩分： 1.9 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 537 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 487 kcal 3.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 415 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 371 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 371 kcal 2.5 g

	3月24日 月曜日	3月25日 火曜日	3月26日 水曜日	3月27日 木曜日	3月28日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	タチウオの煮付け 鶏肉の卵とじ キャベツのたらこバター風味炒め もやしと小松菜のキムチ風味炒め <b>新登場</b> カルボナーラパスタサラダ いんげんのツナ和え きゅうりとわかめの酢の物 人参と高野豆腐の煮物 アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 459 kcal 塩分： 2.7 g	鶏天 <b>人気商品</b> 山芋と海鮮のとろとろ焼き <b>人気商品</b> ひじき煮 菜の花のごま和え じゃがいもの旨煮 ピーマンのおかか浸し なます <b>人気商品</b> みずくわいのわさびマヨネーズ和え アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 447 kcal 塩分： 3.3 g	アジのみそ風味焼き 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 焼きそば さんびらごぼう 大根の照り焼き風煮 しゅうまいチリソース 五目豆煮 <b>人気商品</b> カリフラワーの塩昆布和え <b>新登場</b> アレルギー物質： えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 487 kcal 塩分： 4.2 g	豚肉の生姜焼き <b>人気商品</b> オムレツのアサリあんかけ <b>人気商品</b> 人参とさつまあげのきんぴら がんもと人参の煮物 フロッコリーのおかか和え 里芋のそぼろあんかけ <b>人気商品</b> ちくわのそぼろマヨネーズ和え <b>人気商品</b> 小松菜とツナの塩昆布和え <b>新登場</b> アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 504 kcal 塩分： 4.1 g	カレイの甘酢あんかけ <b>人気商品</b> 照焼つくね チンゲン菜と人参のお浸し オクラのおろし和え <b>人気商品</b> もやしとベーコンの炒め物 白菜とちくわのおかか和え キャベツとひき肉の中華炒め アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 540 kcal 塩分： 4.0 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 487 kcal 3.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 371 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 371 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 371 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 371 kcal 2.5 g
おかず4品コース	おでん(ウィンナー・さつまあげ・厚揚げ・こんにゃく・大根) スープ餃子 里芋の味噌がけ いんげんのマヨネーズサラダ アレルギー物質： えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 328 kcal 塩分： 2.8 g	エビのチリソース添え <b>人気商品</b> ウィンナーと玉子の中華炒め ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め 枝豆と昆布の白和え アレルギー物質： えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 336 kcal 塩分： 2.5 g	牛焼肉 コーン入りさつまあげの煮物 人参とツナのきんぴら パジルポテトサラダ アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 394 kcal 塩分： 2.1 g	サバのおろし煮 麻婆豆腐 ほうれん草のクリームパヴェティ 里芋のキムチたれ <b>新登場</b> アレルギー物質： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 412 kcal 塩分： 2.3 g	チキンカツのタルタルソース 大根のカニカマあんかけ 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： かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 387 kcal 塩分： 2.8 g
	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 415 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 415 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 415 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 415 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 415 kcal 2.7 g

	3月24日 月曜日	3月25日 火曜日	3月26日 水曜日	3月27日 木曜日	3月28日 金曜日
食べこたえ4品コース	メンチカツの甘辛だれ 姫高野の煮物 平春雨と野菜の炒め物 千切りポテトサラダ アレルギー物質： 卵、乳、小麦 エネルギー： 536 kcal 食塩相当量： 3.3 g	海鮮炒め 焼き餃子(ニンニク抜き) いんげんとベーコンの炒め物 卵の花と豆のサラダ アレルギー物質： 卵、乳、小麦、えび エネルギー： 351 kcal 食塩相当量： 3.1 g	牛肉のストロガノフ風 ひろすの煮物 あさりと玉子の炒め物 <b>新登場</b> 細切りごぼうサラダ アレルギー物質： 卵、乳、小麦 エネルギー： 410 kcal 食塩相当量： 1.8 g	あじの山椒焼き <b>人気商品</b> 鶏と野菜の炒め物 <b>人気商品</b> かぼちゃの煮物 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： 380 kcal 食塩相当量： 2.7 g	鶏肉のマーマレード焼き シイラの青さフリッター ポテトの粒マスタードマヨ和え もやしときゅうりの中華和え アレルギー物質： 卵、乳、小麦 エネルギー： 400 kcal 食塩相当量： 2.4 g
	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 415 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 415 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 415 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 415 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 415 kcal 2.7 g
カロリーサポートコース	ミックスフライ(ソース付) けんちん煮 ほうれん草とひき肉の和え物 千切りポテトサラダ アレルギー物質： 卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー： 296 kcal 食塩相当量： 2.2 g	鶏肉とかぼちゃのチーズがけ <b>新登場</b> 東村山黒焼きそば いんげんとベーコンの炒め物 卵の花と豆のサラダ アレルギー物質： 卵、乳、小麦 エネルギー： 315 kcal 食塩相当量： 1.8 g	海鮮フルコギ風味炒め物 <b>人気商品</b> 肉団子のケチャップ和え れんこんの中華炒め煮 マカロニサラダ アレルギー物質： 卵、乳、小麦、えび エネルギー： 230 kcal 食塩相当量： 2.7 g	バラ焼き風味炒め物 <b>人気商品</b> サーモンモヨフライ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ アレルギー物質： 卵、乳、小麦 エネルギー： 308 kcal 食塩相当量： 1.7 g	あじの青しそ風味焼き 絹ごし揚げ煮(お好み風) <b>人気商品</b> にらと玉子の炒め物 キャベツのごまマヨ和え アレルギー物質： 卵、小麦、えび エネルギー： 277 kcal 食塩相当量： 2.2 g
	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 285 kcal 2.1 g	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 285 kcal 2.1 g	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 285 kcal 2.1 g	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 285 kcal 2.1 g	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 285 kcal 2.1 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。



アンケート欄	
<b>新登場</b>	おかず・お弁当コース 3/26「てりたまハンバーグ」 ふんわりとしたハンバーグに、とろとろと玉子と照り焼きだれがよく合います 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・お弁当コース 3/28「名古屋名物 みそかつ」 人気のとんかつに甘めのみそだれを合わせ、名古屋名物のみそかつ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
<b>新登場</b>	おかず4品コース 3/27「里芋のキムチたれ」 里芋をマヨネーズと合わせ優しいキムチ味にしました 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
<b>新登場</b>	食べこたえ4品コース 3/26「あさりと玉子の炒め物」 あさりやピーマンなどを玉子と合わせた炒めものです 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>	カロリーサポートコース 3/25「鶏肉とかぼちゃのチーズがけ」 鶏肉にかぼちゃの甘味とチーズの塩味がよく合います。 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
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。	

※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。

# 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27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	とんかつセット	鶏肉の塩麹焼きセット
サブメイン	ねぎとちくわの炒め物 厚揚げのそぼろあん 大根と大根葉の和え物	くわいとベーコンのソテー 青梗菜とツナの和え物 南瓜の生姜風味
アレルギー	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分
エネルギー	337 kcal.	302 kcal.
食塩相当量	3.0 g	2.2 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	柔らかく食べやすいサイズのとんかつをご用意いたしました。とんかつの由来は、“豚”の音読みの「トン」と、フランス料理の“コートレット”(英語読みであるカットレット)の組み合わせからだそうです。ぜひ、ご賞味くださいませ。	鶏肉を塩麹焼きにしました。鶏肉は、良質なたんぱく質のほかに、コラーゲンも豊富に含んでいるのが特徴です。コラーゲンを摂取することで、お肌に潤いを与えるだけでなく、骨粗しょう症の予防にも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。

## ●おいしさいっぱいおみそ汁 10食入り

【5種(もずく汁、なす汁、長ねぎ汁、赤だし、ほうれん草汁)×2食】

本体価格 **1,080円**(税込価格 **1,166円**)

**【注文週の翌週お届け】**

賞味期限：4か月以上



フリーズドライ  
タイプ

アレルギー特定原材料  
7品目  
小麦・乳

エネルギー量：2.5～3.8kcal/1袋  
食塩相当量：1.4～2.1g/1袋

おみそ汁はいつでも注文いただけます。  
副菜として、保存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
3月24日(月)	バラエティボックスサンド	389	2.2	小麦・乳・卵
3月25日(火)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
3月26日(水)	ひとくちサンド(たまご・ハム)	354	2.6	小麦・乳・卵
3月27日(木)	チーズ明太ポテトサンド	366	2.4	小麦・乳・卵
3月28日(金)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵

3月24日(月)  
バラエティボックスサンド



3月25日(火)  
たまごとツナレタスサンド



3月26日(水)  
ひとくちサンド(たまご・ハム)



3月27日(木)  
チーズ明太ポテトサンド



3月28日(金)  
厚焼たまごのBOXサンド



ご注文は、  
④ 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	<b>3月18日(火)</b>
ご請求	4月1週【3月31日(月)～4月4日(金)】
引き落とし	4月28日(月)

インターネットからも

