



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。

配達商品の注文変更・休止は、**4月29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）

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



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→

おかず6品コース	5月5日 月曜日	5月6日 火曜日	5月7日 水曜日	5月8日 木曜日	5月9日 金曜日
	豚肉の生姜焼き 人気商品 エビとチンゲン菜の炒め物 人気商品 糸こんにゃくのおかか炒め 炊き合わせ（がんも・いんげん煮） 枝豆と昆布の白和え 人参のナムル	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 ピーマンとかまぼこの炒め物 新登場 ポテトサラダ 人気商品 れんこんのナムル	牛肉のブルコギ かにのふわふわ豆腐 ほうれん草のクリームスパゲティ エリンギと玉ねぎの炒め物 菜の花のごま和え 切干大根と昆布の酢の物	カレイの唐揚げ キャベツとひき肉の中華炒め もやしと人参の炒め物 里芋の味噌がけ 小松菜と玉ねぎのボン酢和え オクラとカニカマの酢の物	鶏肉のトマトソースがけ 大根のアサリあんかけ ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め 炊き合わせ（南瓜・ふき煮） コールスローサラダ 野菜のナムル
	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分
	エネルギー： 391 kcal 塩分： 3.3 g	エネルギー： 419 kcal 塩分： 3.6 g	エネルギー： 455 kcal 塩分： 3.6 g	エネルギー： 372 kcal 塩分： 2.8 g	エネルギー： 406 kcal 塩分： 2.0 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
お弁当コース	5月5日 月曜日	5月6日 火曜日	5月7日 水曜日	5月8日 木曜日	5月9日 金曜日
	豚肉の生姜焼き 人気商品 エビとチンゲン菜の炒め物 人気商品 炊き合わせ（がんも・いんげん煮） 枝豆と昆布の白和え 人参のナムル 巻寿司・いなり	アジの照り焼き 人気商品 豚肉の梅風味炒め ピーマンとかまぼこの炒め物 新登場 ポテトサラダ 人気商品 れんこんのナムル ごはん	牛肉のブルコギ かにのふわふわ豆腐 エリンギと玉ねぎの炒め物 菜の花のごま和え 切干大根と昆布の酢の物 ごはん	カレイの唐揚げ キャベツとひき肉の中華炒め 里芋の味噌がけ 小松菜と玉ねぎのボン酢和え オクラとカニカマの酢の物 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（南瓜・ふき煮） コールスローサラダ 野菜のナムル ごはん（のりふりかけ）
	アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分
	エネルギー： 489 kcal 塩分： 3.7 g	エネルギー： 550 kcal 塩分： 2.6 g	エネルギー： 522 kcal 塩分： 2.7 g	エネルギー： 525 kcal 塩分： 1.8 g	エネルギー： 562 kcal 塩分： 2.1 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分

彩8品（おかず8品）コース	5月5日 月曜日 人気商品	5月6日 火曜日	5月7日 水曜日	5月8日 木曜日	5月9日 金曜日
	天ぷら（エビ・カニカマ・椎茸・オクラ） 大根のそぼろあんかけ 白菜とあげの煮浸し 明太マカロニサラダ しゅうまいチリソース 大学芋 青梗菜のお浸し 山菜ごぼう	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・ふき煮） つきこんにゃくのたらこ煮 人気商品 オクラとじゃこの和え物 エリンギと玉ねぎの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ きゅうりとキャベツの酢の物	アジのみそ風味焼き 新登場 梅しそつくね 新登場 春雨の炒め物 もやしのマヨネーズ和え ツナと白菜煮 カニカマポテトサラダ ナスの生姜かつお削り節和え 人参のナムル	チャーシューと煮卵 新登場 厚揚げのカニカマ和風あんかけ（筍） ひじき煮 もずくときゅうりの酢の物 大根とちくわの煮物 なめ茸と小松菜のお浸し キャベツとハムのサラダ わかめの煮物 リニューアル	シイラの唐揚げ 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 大根とツナの炒め煮 人気商品 椎茸とさつまいもの煮物 ナスの田楽 人参ともやしの炒め物 ほうれん草とベーコンの中華煮 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ
	アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分,落花生	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分
	エネルギー： 485 kcal 塩分： 3.5 g	エネルギー： 558 kcal 塩分： 3.6 g	エネルギー： 435 kcal 塩分： 3.9 g	エネルギー： 410 kcal 塩分： 3.7 g	エネルギー： 508 kcal 塩分： 2.9 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
おかず4品コース	5月5日 月曜日	5月6日 火曜日	5月7日 水曜日	5月8日 木曜日	5月9日 金曜日
	鶏肉のバジルソース エビと野菜の甘酢炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め うぐいす豆 人気商品	サバの煮付け 麻婆豆腐 白菜とコーンの中華煮 枝豆ポテトサラダ 人気商品	名古屋名物 みそかつ 新登場 もやしと玉子のカニカマあんかけ ナスの生姜かつお削り節和え もずくの酢の物	サワラの南部焼き チーズつくね 人参とツナのきんぴら 里芋のキムチたれ	牛すき焼き 人気商品 かに風味シューマイ ジャーマンポテト 菜の花の白だし和え
	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分	アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分
	エネルギー： 422 kcal 塩分： 2.8 g	エネルギー： 376 kcal 塩分： 2.4 g	エネルギー： 340 kcal 塩分： 2.3 g	エネルギー： 415 kcal 塩分： 2.0 g	エネルギー： 333 kcal 塩分： 1.7 g
	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒

食べごたえ4品コース	5月5日 月曜日	5月6日 火曜日	5月7日 水曜日	5月8日 木曜日	5月9日 金曜日
	バーベキューチキン 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ ナスと玉葱のぼん酢和え 人参サラダ	飛騨牛コロッケ（ソース付） 人気商品 豚肉のどて煮風 新登場 ほうれん草となめこのおひたし 玉葱とあさりのわさび醤油和え	エビのマヨソース 人気商品 鶏と野菜のレモン風味炒め れんこん金平 わかめと葱のナムル	豚肉としめじの柚子胡椒炒め 春巻き 平春雨と野菜の炒め物 きゅうりとツナの酢の物	さばの香味ソース 肉詰めいなり煮 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 キャベツのごまマヨ和え
	アレルギー物質： 卵、小麦	アレルギー物質： 卵、乳、小麦	アレルギー物質： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー物質： 卵、乳、小麦	アレルギー物質： 卵、小麦、かに
	エネルギー： 403 kcal 食塩相当量： 1.9 g	エネルギー： 449 kcal 食塩相当量： 2.2 g	エネルギー： 421 kcal 食塩相当量： 2.7 g	エネルギー： 360 kcal 食塩相当量： 2.4 g	エネルギー： 444 kcal 食塩相当量： 2.0 g
	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒
カロリーサポートコース	5月5日 月曜日	5月6日 火曜日	5月7日 水曜日	5月8日 木曜日	5月9日 金曜日
	チキンカツ（ソース付） 根菜と豚肉のしぐれ煮 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め 人参サラダ	豚すき煮 お魚厚揚げの煮物 ナスの生姜だれ 玉葱とあさりのわさび醤油和え 新登場	赤魚のみりん風味焼き ソース焼きそば いんげんと大豆そぼろの肉味噌風 新登場 さつま芋とレズンのサラダ	チンジャオロース 肉団子の照り焼き スクランブルエッグ きゅうりとツナの酢の物	さわらのユーリンソース 鶏のチリコンカン風炒め物 糸昆布の煮物 大根と白菜の柚子風味
	アレルギー物質： 卵、乳、小麦	アレルギー物質： 卵、小麦	アレルギー物質： 卵、小麦	アレルギー物質： 卵、乳、小麦	アレルギー物質： 卵、小麦
	エネルギー： 313 kcal 食塩相当量： 2.2 g	エネルギー： 258 kcal 食塩相当量： 1.4 g	エネルギー： 252 kcal 食塩相当量： 1.7 g	エネルギー： 303 kcal 食塩相当量： 1.9 g	エネルギー： 304 kcal 食塩相当量： 1.7 g
	加熱時間の目安 500wで 約1分	加熱時間の目安 500wで 約1分	加熱時間の目安 500wで 約1分	加熱時間の目安 500wで 約1分	加熱時間の目安 500wで 約1分

【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。

★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：2025年4月28日
アンケート提出日：5月12日～

組合員CD

名前

アンケート欄	
新登場	彩8品コース
	5/7「アジのみそ風味焼き」
	アジをほんのり甘いみそ風味焼きにしました
	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	彩8品コース
	5/7「梅しそつくね」
	つくねを梅肉や青じそでさっぱりと味付けしました
	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
	5/8「チャーシューと煮卵」
	甘辛いチャーシューと煮卵がごはんによく合います
	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	おかず4品コース
	5/7「名古屋名物 みそかつ」
	人気のど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
	5/6「豚肉のどて煮風」
	豚肉や野菜等を赤みそを使用し、どて煮風にしました
	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	
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。	

組合員 CD

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8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	豚肉と厚揚げの生姜あんかけセット	メンチカツセット
サブメニュー	肉団子とパプリカの甘酢和え かにかまと白菜の和え物 野沢菜の炒り玉子	ちくわと人参のきんぴら カレーおから炒め いんげんと揚げのおひたし
アレルギー	かに・小麦・卵・乳成分	えび・小麦・卵・乳成分
エネルギー	309 kcal	340 kcal
食塩相当量	2.4 g	3.5 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と厚揚げに生姜あんをかけ仕上げました。厚揚げには、良質なたんぱく質や脂質が多く含まれ、身体を動かすエネルギーのもとになるといわれ、生姜には体を温める効果があり積極的に摂りたい食材です。ぜひご賞味くださいませ。	メンチカツをご用意いたしました。美味しさである「ジューシー感」「肉の食感」「肉のほぐれ感」を感じられるカツになっております。ケチャップやタルタルソースなど、ソースをアレンジしてみても楽しめます。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

【5月9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 5月23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5日(月)	ポテトとハムチーズのサンド	457	2.8	小麦・乳・卵
5月6日(火)	バラエティボックスサンド	383	2.2	小麦・乳・卵
5月7日(水)	チーズ明太ポテトサンド	340	2.4	小麦・乳・卵
5月8日(木)	ハムとレタスのサンド	481	3.1	小麦・乳・卵
5月9日(金)	ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)	324	1.9	小麦・乳・卵



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29日(火)
ご請求	5月2週【5月12日(月)～5月16日(金)】
引き落とし	5月27日(火)

インターネットからも

