

# 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5月5日  
アンケート提出日：5月19日～

組合員 CD

配達商品の注文変更・休止は、**5月6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12日 月曜日	5月13日 火曜日	5月14日 水曜日	5月15日 木曜日	5月16日 金曜日
おかず6品コース	エビのマヨネーズソース添え <b>人気商品</b> 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 春雨の炒め物 いんげんの白和え キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め オクラのおろし和え <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： 415 kcal 塩分： 2.5 g	チャーシューと煮卵 <b>新登場</b> ホタテ風味フライ <b>人気商品</b> ピーマンと人参のスタミナ炒め カニカマポテトサラダ さつまいもの旨煮 大根の甘酢漬け アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 371 kcal 塩分： 2.8 g	シイラの香草焼き <b>人気商品</b> まぜそば風 人参とツナのきんぴら しゅうまい 小松菜と人参のお浸し 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 404 kcal 塩分： 3.1 g	牛皿風 <b>人気商品</b> アサリと野菜の中華炒め さつまあげと人参の炒め煮 ふろふき大根 ポテト明太バター風味和え <b>人気商品</b> ひじき煮 アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 383 kcal 塩分： 2.2 g	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 梅じそつくね <b>新登場</b> れんこんとちくわのバター風味炒め 白菜人参サラダ ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 春雨の酢の物 <b>人気商品</b> アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 459 kcal 塩分： 3.8 g
	週平均 406 kcal 2.9 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 406 kcal 2.9 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 406 kcal 2.9 g
お弁当コース	エビのマヨネーズソース添え <b>人気商品</b> 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め いんげんの白和え オクラのおろし和え <b>人気商品</b> あさりごはん <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： 587 kcal 塩分： 3.3 g	チャーシューと煮卵 <b>新登場</b> ホタテ風味フライ <b>人気商品</b> さつまいもの旨煮 カニカマポテトサラダ 大根の甘酢漬け ごはん アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 529 kcal 塩分： 2.1 g	シイラの香草焼き <b>人気商品</b> 人参とツナのきんぴら しゅうまい 小松菜と人参のお浸し 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 ごはん アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 469 kcal 塩分： 1.8 g	牛皿風 <b>人気商品</b> アサリと野菜の中華炒め ふろふき大根 ポテト明太バター風味和え <b>人気商品</b> ひじき煮 ごはん(めんたいふりかけ) アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 551 kcal 塩分： 1.9 g	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 梅じそつくね <b>新登場</b> ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 白菜人参サラダ 春雨の酢の物 <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： 579 kcal 塩分： 3.2 g
	週平均 543 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 543 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 543 kcal 2.5 g

	5月12日 月曜日	5月13日 火曜日	5月14日 水曜日	5月15日 木曜日	5月16日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	鶏肉のすだちおろしがけ エビと玉子の炒め物 ほうれん草と人参のごま和え ポテトバジル和え 白菜とちくわのおかか和え 人参とこんにゃくの煮物 わかめとなめ茸の和え物 菜の花と蒸し鶏のマヨネーズ和え アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 472 kcal 塩分： 3.1 g	サバの煮付け シャキシャキそぼろ炒め <b>新登場</b> 玉ねぎとベーコンの炒め物 ごぼうのナムル さつまいもサラダ <b>人気商品</b> キャベツとひき肉の中華炒め ちくわのしそマヨネーズ和え <b>人気商品</b> オクラのおろし和え アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 533 kcal 塩分： 3.1 g	目玉焼きハンバーグ <b>新登場</b> エビと野菜の甘酢炒め ジャーマンポテト もやしとあげのオイスター炒め 炊き合わせ(がんも・椎茸) チンゲン菜と人参のお浸し 大根サラダ ひじきと根菜のサラダ アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 461 kcal 塩分： 3.9 g	赤魚とエリンギの和風仕立て まぜそば風 キャベツとあげのみそマヨネーズ炒め オクラとなめ茸のさっぱり和え 小松菜とベーコンのシーザー和え じゃがいものハニーマスタード和え 厚揚げ煮 カリフラワーの和風マリネ アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 514 kcal 塩分： 3.9 g	ポークカレー かにのふわふわ豆腐 コーン入りさつまあげの煮物 ナスの揚げ浸し 切干大根とひじきの煮物 パンプキンサラダ <b>人気商品</b> ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め きのこのポン酢炒め アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 475 kcal 塩分： 3.4 g
	週平均 491 kcal 3.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 491 kcal 3.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 491 kcal 3.5 g
おかず4品コース	ブリの煮付け ジャージャー麺風 卵の花 竹の子わかめ和え アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 371 kcal 塩分： 3.2 g	チキンカツの明太タルタル <b>新登場</b> アサリと玉子の炒め物 小松菜のごま和え オクラとカニカマの酢の物 アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 407 kcal 塩分： 2.2 g	マスのちゃんちゃん焼き ソーセージ 切干大根とひじきの煮物 コーンポテトサラダ <b>人気商品</b> アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 361 kcal 塩分： 2.0 g	豚肉の生姜焼き <b>人気商品</b> エビとニラの中華炒め 炊き合わせ(人参・こんにゃく・椎茸煮) いんげんと塩昆布の和え物 アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 336 kcal 塩分： 2.6 g	メルルーサのみりん風味焼き じゃがいものそぼろあん きんぴられんこん 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 エネルギー： 336 kcal 塩分： 2.2 g
	週平均 362 kcal 2.4 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	週平均 362 kcal 2.4 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	週平均 362 kcal 2.4 g

	5月12日 月曜日	5月13日 火曜日	5月14日 水曜日	5月15日 木曜日	5月16日 金曜日
食べごたえ4品コース	天ぷら(天つゆ付) 鶏のねぎ塩炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 大根なます アレルギー物質： 卵,小麦,えび エネルギー： 350 kcal 食塩相当量： 1.9 g	豚肉のピリ辛生姜炒め マーポーナス 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 エネルギー： 416 kcal 食塩相当量： 2.6 g	コーリンチー 絹ごし揚げ煮(お好み風) <b>人気商品</b> 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 エネルギー： 485 kcal 食塩相当量： 3.1 g	あじの照り焼き <b>人気商品</b> 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 エネルギー： 400 kcal 食塩相当量： 3.2 g	ヒレカツ(ソース付) 水餃子 白菜と昆布の煮物 かぼちゃサラダ アレルギー物質： 卵,乳,小麦 エネルギー： 438 kcal 食塩相当量： 1.9 g
	週平均 418 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	週平均 418 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	週平均 418 kcal 2.5 g
カロリーサポートコース	天ぷら(天つゆ付) かぼちゃの煮物 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 エネルギー： 260 kcal 食塩相当量： 1.0 g	ホキの青しそ風味焼き 鶏と野菜の炒め物 <b>人気商品</b> いんげんとベーコンの炒め物 カリフラワーのオーロラソース和え <b>新登場</b> アレルギー物質： 卵,乳,小麦 エネルギー： 271 kcal 食塩相当量： 2.5 g	豆腐ハンバーグ <b>人気商品</b> コーンバターフライ 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 エネルギー： 300 kcal 食塩相当量： 2.0 g	さばの生姜だれ 豚肉のケチャップ炒め もやしとき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 エネルギー： 332 kcal 食塩相当量： 1.7 g	タンドリーチキン <b>人気商品</b> はものしんじょう煮 <b>人気商品</b> ほうれん草とツナの和え物 大根と海藻の香味サラダ アレルギー物質： 卵,乳,小麦 エネルギー： 265 kcal 食塩相当量： 1.9 g
	週平均 286 kcal 1.8 g	加熱時間の目安 500wで約1分	週平均 286 kcal 1.8 g	加熱時間の目安 500wで約1分	週平均 286 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。



アンケート欄	
<b>新登場</b>	おかず6品・お弁当コース 5/13「チャーシューと煮卵」 甘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 5/16「梅じそつくね」 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>	彩8品コース 5/13「シャキシャキそぼろ炒め」 切干大根のシャキシャキした食感が楽しい炒め物です 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>	彩8品コース 5/14「目玉焼きハンバーグ」 人気のデミソースに目玉焼きがよく合います 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4品コース 5/13「チキンカツの明太タルタル」 チキンカツに明太子味のタルタル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
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15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	チーズインハンバーグセット	鶏肉の塩麹焼きセット
サブメニュー	じゃが芋とソーセージのマスタード和え いんげんのバターソテー 南瓜の白和え	アスパラと玉葱の中巻きんぴら 高野豆腐の玉子とし 枝豆のおかか和え
アレルギー	小麦・卵・乳成分	小麦・卵
エネルギー	298 kcal	313 kcal
食塩相当量	2.3 g	2.7 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	チーズインハンバーグセットは、子供から大人まで楽しめるメニューです。ソースはケチャップでシンプルに、色鮮やかで、とろりとしたチーズと良く合います。チーズには、カルシウムが含まれ、カルシウムは骨粗鬆症を予防するなどの効果があるようです。	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
5月12日(月)	ひとくちサンド (ハムカツ・ポテト)	422	2.9	小麦・乳・卵
5月13日(火)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵
5月14日(水)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵
5月15日(木)	チャーシューとふんわりたまごのサンド	372	2.8	小麦・乳・卵
5月16日(金)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵

5月12日(月)  
ひとくちサンド  
(ハムカツ・ポテト)



5月13日(火)  
ツナミックスサンド



5月14日(水)  
厚焼たまごのBOXサンド



5月15日(木)  
チャーシューと  
ふんわりたまごのサンド



5月16日(金)  
たまごとツナレタスサンド



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	5月6日(火)
ご請求	5月3週【5月19日(月)~5月23日(金)】
引き落とし	6月16日(月)

インターネットからも

