



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、**6月24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→

おかず6品コース	6月30日 月曜日	7月1日 火曜日	7月2日 水曜日	7月3日 木曜日 人気	7月4日 金曜日
	チキン南蛮 人気 大根のアサリあんかけ 野菜とツナの炒め物 れんこんのナムル ナスのミートソースがけ オクラとカニカマの酢の物	ハンバーグ レモンソース タコの酢味噌風 ほうれん草のクリームスパゲティ いんげんの梅マヨネーズ和え ピーマンと人参のスタミナ炒め 枝豆と昆布の白和え	チャーシューと煮卵 エビと野菜の甘酢炒め 糸こんにゃくのおかか炒め ポテトサラダ 人気 大根とツナの炒め物 人気 小松菜と玉ねぎのボン酢和え	ミックスフライ（エビフライ・アジフライ） 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め エリンギと玉ねぎの炒め物 コールスローサラダ 山菜の煮物 切干大根と昆布の酢の物	豚肉の和風玉ねぎソースがけ ホタテ風味フライ もやしと人参の炒め物 里芋の味噌がけ 椎茸の旨煮 ピーマンとツナの和え物
	アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 474 kcal 塩分： 3.5 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 379 kcal 塩分： 3.2 g	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 389 kcal 塩分： 3.9 g	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 478 kcal 塩分： 3.0 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 422 kcal 塩分： 2.4 g
お弁当コース	6月30日 月曜日	7月1日 火曜日	7月2日 水曜日	7月3日 木曜日	7月4日 金曜日
	チキン南蛮 人気 大根のアサリあんかけ ナスのミートソースがけ れんこんのナムル オクラとカニカマの酢の物 わかめごはん	ハンバーグレモンソース タコの酢味噌風 ピーマンと人参のスタミナ炒め いんげんの梅マヨネーズ和え 枝豆と昆布の白和え ごはん	チャーシューと煮卵 エビと野菜の甘酢炒め 大根とツナの炒め物 人気 ポテトサラダ 人気 小松菜と玉ねぎのボン酢和え ごはん	アジフライ 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め 山菜の煮物 コールスローサラダ 切干大根と昆布の酢の物 ごはん	豚肉の和風玉ねぎソース和え ホタテ風味フライ 人気 椎茸の旨煮 里芋の味噌がけ ピーマンとツナの和え物 ごはん（いりこふりかけ）
	アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 584 kcal 塩分： 4.6 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 470 kcal 塩分： 2.1 g	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 539 kcal 塩分： 2.7 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 605 kcal 塩分： 2.1 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 567 kcal 塩分： 1.7 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
428 kcal
3.2 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
553 kcal
2.6 g

彩8品（おかず8品）コース	6月30日 月曜日 人気	7月1日 火曜日	7月2日 水曜日	7月3日 木曜日	7月4日 金曜日
	天ぷら（エビ・カニカマ・かぼちゃ・オクラ） 鶏肉のレモンソースがけ 山菜ごぼう ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 人気 明太マカロニサラダ 野菜のナムル 紫キャベツとひじきのサラダ 里芋のそぼろあんかけ 人気	豚しゃぶ タコの酢味噌風 炊き合わせ（がんも・人参・ふき煮） 小松菜と玉ねぎのボン酢和え ナスの中華風揚げ浸し ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め きんぴらこんにゃく キャベツのごまマヨネーズ和え	サワラの煮付け 春巻き 人気 ちくわとキャベツの甘辛炒め 椎茸の旨煮 カニカマポテトサラダ 大根とじゃこのサラダ オクラとなめ茸のさっぱり和え エリンギと玉ねぎの甘辛炒め	牛血風 人気 カニ風味しゅうまい 人気 春雨の炒め物 春雨の青じそ和え 人参とさつまいもの煮物 いんげんと塩昆布の和え物 ほうれん草と鮭のバター風味炒め 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	海鮮と野菜の卵とじ（アサリ） 麻婆豆腐 ポテトバジル和え 大根の煮物 ひじきのごま炒め 小松菜とベーコンのシーザー和え きゅうりとキャベツの酢の物 チンジャオこんにゃく
	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 549 kcal 塩分： 3.9 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分,落花生 エネルギー： 432 kcal 塩分： 2.7 g	アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 492 kcal 塩分： 3.6 g	アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 484 kcal 塩分： 2.2 g	アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 510 kcal 塩分： 4.3 g
おかず4品コース	6月30日 月曜日	7月1日 火曜日	7月2日 水曜日	7月3日 木曜日	7月4日 金曜日
	牛肉の柳川風 かに風味シューマイ 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 切干大根と昆布の酢の物	夏野菜カレー タコの酢味噌風 洋風おから 新登場 白菜のわさびチーズマヨネーズ	エビのチリソース添え 人気 豚のマーメレードソース 新登場 切干大根とひじきの煮物 オクラの梅和え	マスの煮付け オムレツのミートソース キャベツとコーンの豆乳炒め 枝豆ポテトサラダ 人気	豚しゃぶ（ごまだれ） エビとニラの中華炒め 和風スパゲティ ズッキーニとハムの中華和え 新登場
	アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 400 kcal 塩分： 3.0 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 316 kcal 塩分： 3.1 g	アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 375 kcal 塩分： 1.9 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 371 kcal 塩分： 2.2 g	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分,落花生 エネルギー： 348 kcal 塩分： 1.5 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
493 kcal
3.3 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒

週平均
362 kcal
2.3 g

食べごたえ4品コース	6月30日 月曜日	7月1日 火曜日	7月2日 水曜日 人気	7月3日 木曜日	7月4日 金曜日 人気
	あじの山椒焼き 鶏と野菜の味噌炒め チンゲン菜の錦糸和え キャベツのごまマヨ和え	4種野菜のビビンバ風 サーモンマヨフライ ナスの生姜だれ きゅうりとツナの酢の物	チキン南蛮（タルタルソース付） 冬瓜のひすい煮 小松菜と油揚げの煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え	豆腐ハンバーグ照り焼きソース 春巻き ほうれん草ベーコン炒め 千切りポテトサラダ	エビのチリ玉子ソース 豚肉の中華野菜炒め いんげんとしらすの炒め煮 細切りごぼうサラダ
	アレルギー物質： 卵,小麦 エネルギー： 357 kcal 食塩相当量： 3.0 g	アレルギー物質： 卵,乳,小麦 エネルギー： 451 kcal 食塩相当量： 2.3 g	アレルギー物質： 卵,小麦,かに エネルギー： 475 kcal 食塩相当量： 3.2 g	アレルギー物質： 卵,乳,小麦 エネルギー： 432 kcal 食塩相当量： 2.8 g	アレルギー物質： 卵,乳,小麦,えび エネルギー： 363 kcal 食塩相当量： 3.1 g
カロリーサポートコース	6月30日 月曜日	7月1日 火曜日	7月2日 水曜日	7月3日 木曜日 人気	7月4日 金曜日
	あじのメンチカツ 焼き餃子（ニンニク抜き） いんげんと玉子の炒め物 キャベツのごまマヨ和え	豚肉とゴーヤの炒め物 新登場 ブロッコリーとエビの炒め物 東村山黒焼きそば きゅうりとツナの酢の物	豆腐しんじょう天とかにかま天（天つゆ付） 牛肉入りチャプチェ風炒め ほうれん草ベーコン炒め くわいのおかか和え	チキンのトマトクリームソース たこ団子の煮物 ひじき煮 千切りポテトサラダ	白身魚のパン粉焼き 豚肉とれんこんの炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし かぼちゃと枝豆のサラダ
	アレルギー物質： 卵,小麦 エネルギー： 296 kcal 食塩相当量： 1.6 g	アレルギー物質： 卵,乳,小麦,えび エネルギー： 238 kcal 食塩相当量： 2.1 g	アレルギー物質： 卵,乳,小麦,かに エネルギー： 313 kcal 食塩相当量： 1.7 g	アレルギー物質： 卵,乳,小麦 エネルギー： 296 kcal 食塩相当量： 2.4 g	アレルギー物質： 卵,乳,小麦 エネルギー： 293 kcal 食塩相当量： 1.2 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒

週平均
416 kcal
2.9 g

加熱時間の目安
500wで約1分

週平均
287 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。



大阪よどがわ市民生活協同組合

発行日：2025年6月23日
アンケート提出日：7月7日～

組合員CD

名前

アンケート欄	
新登場	おかず4品コース
	7/1「洋風おから」 おからをコンソメなどで洋風に仕上げました 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	おかず4品コース
	7/2「豚のマーメレードソース」 マーメレードがアクセントの甘酸っぱい炒め物です 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
新登場	おかず4品コース
	7/4「ズッキーニとハムの中華和え」 ズッキーニとハムをごま油などで和え物にしました 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	カロリーサポートコース
	7/1「豚肉とゴーヤの炒め物」 ゴーヤの苦みがクセになる夏が旬のメニューです 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。	

※お盆期間の8月11日（月）～13日（水）はお届けをお休みさせていただきます。

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

【7月3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	豚肉のケチャップみそ炒めセット	鶏唐揚げセット
サブメニュー	蒸し鶏とほうれん草の生姜和え 野菜煮の玉子そぼろあん ねぎとキャベツのおかまぶし	厚揚げの酢豚風炒め チンゲン菜のオイスター炒め ピーマンとしらすの煮びたし
アレルギー	小麦・卵	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)
エネルギー	245 kcal.	335 kcal.
食塩相当量	2.8 g	2.1 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と野菜をケチャップと味噌で味付けしました。ケチャップの酸味とみそのコクがご飯に合う一品です。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。お肉と野菜をバランスよく食べて、元気な体づくりを目指しましょう。	日本の食卓で広く親しまれている鶏唐揚げをご用意しました。ご飯との相性はぴったりです。鶏もも肉はタンパク質が豊富で、ビタミンB群も多く含まれます。ビタミンB群には疲労回復をサポートする役割があります。ぜひご賞味ください。
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

【7月4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 7月18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
6月30日(月)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵
7月1日(火)	ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)	324	1.9	小麦・乳・卵
7月2日(水)	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
7月3日(木)	ポテトとハムチーズのサンド	464	2.7	小麦・乳・卵
7月4日(金)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵

6月30日(月)
厚焼たまごのBOXサンド



7月1日(火)
ひとくちBOXサンド
(たまご・ツナ)



7月2日(水)
チャーシューと
ふんわりたまごのサンド



7月3日(木)
ポテトとハムチーズのサンド



7月4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

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	6月24日(火)
ご請求	7月2週【7月7日(月)～7月11日(金)】
引き落とし	7月28(月)

インターネットからも

