



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、**7月1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→

発行日：2025年6月30日
アンケート提出日：7月14日～

組合員 CD

名前

	7月7日 月曜日	7月8日 火曜日	7月9日 水曜日	7月10日 木曜日	7月11日 金曜日 新登場
おかず6品コース	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 照り焼き鶏つくね 人参とツナのきんぴら ごぼうのナムル ブロッコリーのシーザーチーズ和え 人気 はちみつレモンゼリー	鶏肉のバジルソース オムレツのアサリあんかけ 人気 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め いんげんの白和え ふろふき大根 五目豆煮	マスのちゃんちゃん焼き コロッケ 人気 厚あげのそぼろあん 玉ねぎとツナの中華和え ピーマンとかまぼこの炒め物 オクラとなめ茸のさっぱり和え	名古屋名物 みそかつ はもしんじょう 人気 ごぼうの甘辛炒め 明太マカロニサラダ 炊き合わせ(人参・椎茸煮) 大根の甘酢漬	サバ塩焼のすだちおろし 鶏肉の卵とじ ちくわとキャベツの甘辛炒め ブロッコリーのマリネ 新登場 かぼちゃの和風煮 春雨の酢の物 人気
	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 402 kcal 塩分: 3.4 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 470 kcal 塩分: 2.9 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 402 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 423 kcal 塩分: 2.7 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 416 kcal 塩分: 2.4 g 新登場
お弁当コース	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 照り焼き鶏つくね ブロッコリーのシーザーチーズ和え 人気 ごぼうのナムル はちみつレモンゼリー ちらし寿司 人気	鶏肉のバジルソース オムレツのアサリあんかけ 人気 ふろふき大根 いんげんの白和え 五目豆煮 ごはん	マスのちゃんちゃん焼き コロッケ 人気 ピーマンとかまぼこの炒め物 玉ねぎとツナの中華和え オクラとなめ茸のさっぱり和え ごはん	名古屋名物 みそかつ はもしんじょう 人気 炊き合わせ(人参・椎茸煮) 明太マカロニサラダ 大根の甘酢漬 ごはん(玉子ふりかけ)	サバ塩焼のすだちおろし 鶏肉の卵とじ かぼちゃの和風煮 ブロッコリーのマリネ 新登場 春雨の酢の物 人気 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: 4.9 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 563 kcal 塩分: 2.1 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 534 kcal 塩分: 1.5 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 513 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 537 kcal 塩分: 1.3 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分
週平均
423 kcal
2.8 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分
週平均
545 kcal
2.4 g

	7月7日 月曜日	7月8日 火曜日	7月9日 水曜日	7月10日 木曜日 人気	7月11日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	チキンカツのタルタルソース 野菜しんじょう ひじき煮 椎茸とふきの煮物 人参ともやしの炒め物 カリフラワーの和風マリネ はちみつレモンゼリー いんげんのマヨネーズサラダ	ブリの照り焼き 蒸し鶏の梅じそソースがけ 新登場 もやしと小松菜のキムチ風味炒め ごぼうのナムル 冬瓜のそぼろあんかけ 新登場 パンプキンサラダ 人気 みずくわいのわさびマヨネーズ和え わかめの煮物	豚焼肉 人気 もやしと玉子のアサリあんかけ ジャーマンポテト 大根とちくわの煮物 いんげんの梅マヨネーズ和え きんぴられんこん もずくときゅうりの酢の物 厚あげの煮物	エビのチリソース添え きのこ麻婆 もやしとあけのオイスターソース炒め ナスの玉子とじ しゅうまいのだしあんかけ さつまいもサラダ 人気 わかめとカニカマの和え物 玉ねぎとベーコンの炒め物 人参のナムル	ハンバーグ レモンソース エビと野菜の甘辛炒め 大根の和風あんかけ ツナのごまだれサラダ キャベツとコーンの豆乳炒め さつまあげと人参の炒め物 わかめとカニカマの和え物 玉ねぎとベーコンの炒め物
	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 505 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 483 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 493 kcal 塩分: 4.0 g	アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.4 g	アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分,落花生 エネルギー: 454 kcal 塩分: 4.2 g
おかず4品コース	ブリの照り焼き お芋のカレーそぼろ きんぴらこんにゃく カリフラワーの塩昆布和え	牛肉とコーンの醤油だれがけ 豆腐とカニカマの玉子とじ 大根の照り焼き風 春雨の梅和え	サバの味噌煮 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 ひじきのごま炒め 白菜人参サラダ	チキン南蛮 人気 大根の鮭玉子あんかけ 小松菜と人参のお浸し コーンポテトサラダ 人気	アジの塩麹焼き チャーシュー麺風 厚揚げのチリソース オクラとカニカマの酢の物 人気
	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 400 kcal 塩分: 1.5 g	アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 358 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 338 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 400 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: 334 kcal 塩分: 3.1 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分
週平均
483 kcal
3.5 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒
週平均
366 kcal
2.6 g

	7月7日 月曜日	7月8日 火曜日	7月9日 水曜日	7月10日 木曜日	7月11日 金曜日
食べごたえ4品コース	海鮮炒め たららのフライ 星型しんじょう 卵の花サラダ	チーズタッカルビ 水餃子 ひじき煮 大根なます	かれのいオニオンソース 豚肉と野菜のさっぱり炒め 新登場 糸昆布の煮物 魚肉ソーセージのサラダ	ナスと筍入りマーボー豆腐 たこ団子の煮物 小松菜とかにかまの煮物 ポテトサラダ	ブルコギ風牛肉の炒め物 かぼちゃコロッケ 小松菜とかにかまの煮物 豆サラダ
	アレルギー物質: 卵,小麦,えび エネルギー: 354 kcal 食塩相当量: 2.7 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 376 kcal 食塩相当量: 2.1 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 442 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: 441 kcal 食塩相当量: 3.1 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦,かに エネルギー: 476 kcal 食塩相当量: 2.3 g
カロリーサポートコース	牛肉とブロッコリー炒め物 野菜コロッケ 星型しんじょう もやしとピーマンのさっぱり和え	さわらのみぞれあん 肉団子のケチャップ和え 根菜の甘酢炒め 糸昆布のサラダ	鶏肉のアップルトマトソース シラの青さフリッター しろ菜の煮びたし 魚肉ソーセージのサラダ	豆腐ハンバーグ 人気 豚肉のごま山椒炒め スクランブルエッグ ポテトサラダ	豚肉とキャベツの甘味噌炒め どうもろこしの香ばし揚げ 人気 チンゲン菜とあさりの炒め物 カリフラワーのマリネ
	アレルギー物質: 乳,小麦 エネルギー: 289 kcal 食塩相当量: 1.5 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦,かに エネルギー: 331 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: 304 kcal 食塩相当量: 1.2 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 308 kcal 食塩相当量: 2.2 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 245 kcal 食塩相当量: 1.4 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒
週平均
418 kcal
2.4 g

加熱時間の目安
500wで約1分
週平均
295 kcal
1.6 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	
新登場	おかず6品・お弁当コース 7/11「サバ塩焼のすだちおろし」  サバの塩焼きに大根おろしを合わせ、さっぱりと食べていただけるよう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
新登場	おかず6品・お弁当コース 7/11「ブロッコリーのマリネ」  ブロッコリーとパプリカを爽やかなマリネにしました 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
新登場	彩8品コース 7/8「蒸し鶏の梅じそソースがけ」  蒸し鶏を大根や豆苗などと一緒に、梅肉を使用した梅じそソースでさっぱりと仕上げました 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
新登場	食べごたえ4品コース 7/9「豚肉と野菜のさっぱり炒め」  豚肉と野菜をお酢使用し、さっぱりとした炒め物にしました 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
新登場	カロリーサポートコース 7/8「さわらのみぞれあん」  揚げたさわらに、大根おろしたっぷりのみぞれあんをかけました 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。	

※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。

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10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	ポトフセット	メンチカツセット
サブメニュー	カレーおから炒め キャベツと海苔のナムル 細切り昆布の煮物	玉子とチンゲン菜の彩り炒め 麻婆茄子 枝豆と大豆の煮物
アレルギー	えび・小麦・乳成分	小麦・卵・乳成分
エネルギー	228 kcal.	380 kcal.
食塩相当量	3.4 g	2.3 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	フランスの伝統的な家庭料理で「火にかけた鍋」という意味です。素材の旨味を活かし、じゃが芋や人参、ソーセージをやさしい味わいで煮込んでいます。冬だけでなく、室内では冷えやすい夏にもおすすめのメニューです。	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。

●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
7月7日(月)	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	447	3.3	小麦・乳・卵
7月8日(火)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵
7月9日(水)	ひとくちサンド(ハムカツ・ポテト)	422	2.9	小麦・乳・卵
7月10日(木)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵
7月11日(金)	ハムとレタスのサンド	481	3.1	小麦・乳・卵

7月7日(月)
照焼きチキンと
明太ポテトのサンド



7月8日(火)
厚焼たまごのBOXサンド



7月9日(水)
ひとくちサンド
(ハムカツ・ポテト)



7月10日(木)
ツナミックスサンド



7月11日(金)
ハムとレタスのサンド



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	7月1日(火)
ご請求	7月3週【7月14日(月)~7月18日(金)】
引き落とし	8月15日(金)

インターネットからも

