



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	8月4日 月曜日	8月5日 火曜日	8月6日 水曜日	8月7日 木曜日	8月8日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 1分30秒〜2分 週平均 441 kcal 3.2 g
	サバの味噌煮 照り焼き肉団子 白菜とコーンの中華煮 ナスの青じそ和え 高野豆腐の煮物 なます	豚肉とキャベツのごまだれがけ しゅうまいのカニカマあんかけ ツナとごぼうのきんぴら ピーマンと人参のスタミナ炒め コーンポテトサラダ 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	カレイの甘酢あんかけ 厚あげの甘辛牛肉がけ つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんと塩昆布の和え物 大豆のトマトソース炒め きゅうりとわかめの酢の物	すだちおろしハンバーグ アサリとチンゲン菜の炒め物 キャベツときのこの塩麹炒め マカロニサラダ れんこんのごま煮 ナスの生姜醤油和え	野菜と玉子の海鮮あんかけ 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 和風スパゲティ 大豆の和風煮 炊き合わせ(にんにく・じゃがいも煮) ズッキーニとカニカマの酢の物	
	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：448 kcal 塩分：2.9 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：424 kcal 塩分：2.7 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：469 kcal 塩分：2.9 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：406 kcal 塩分：3.8 g	アレルギー物質：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：459 kcal 塩分：3.6 g	
	改良 人気	人気	人気	新登場	新登場	
	人気	人気	人気	人気	人気	
お弁当コース	サバの味噌煮 照り焼き肉団子 高野豆腐の煮物 ナスの青じそ和え なます ごはん <td>豚肉とキャベツのごまだれがけ しゅうまいのカニカマあんかけ ピーマン人参スタミナ炒め コーンポテトサラダ 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ ごはん</td> <td>カレイの甘酢あんかけ 厚あげの甘辛牛肉がけ 大豆のトマトソース炒め いんげんと塩昆布の和え物 きゅうりとわかめの酢の物 ごはん</td> <td>すだちおろしハンバーグ アサリとチンゲン菜の炒め物 れんこんのごま煮 マカロニサラダ ナスの生姜醤油和え ごはん(いりこふりかけ)</td> <td>海鮮と野菜の卵とじ 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 炊き合わせ(こんにゃく・じゃがいも煮) 大豆の和風煮 ズッキーニとカニカマの酢の物 山菜うどん</td> <th rowspan="5">加熱時間の目安 500wで 1分30秒〜2分 週平均 550 kcal 2.6 g</th>	豚肉とキャベツのごまだれがけ しゅうまいのカニカマあんかけ ピーマン人参スタミナ炒め コーンポテトサラダ 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ ごはん	カレイの甘酢あんかけ 厚あげの甘辛牛肉がけ 大豆のトマトソース炒め いんげんと塩昆布の和え物 きゅうりとわかめの酢の物 ごはん	すだちおろしハンバーグ アサリとチンゲン菜の炒め物 れんこんのごま煮 マカロニサラダ ナスの生姜醤油和え ごはん(いりこふりかけ)	海鮮と野菜の卵とじ 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 炊き合わせ(こんにゃく・じゃがいも煮) 大豆の和風煮 ズッキーニとカニカマの酢の物 山菜うどん	加熱時間の目安 500wで 1分30秒〜2分 週平均 550 kcal 2.6 g
	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：588 kcal 塩分：2.5 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：529 kcal 塩分：1.9 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：568 kcal 塩分：1.9 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：538 kcal 塩分：2.5 g	アレルギー物質：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：529 kcal 塩分：4.2 g	
	改良	人気	人気	新登場	新登場	
	人気	人気	人気	人気	人気	
	人気	人気	人気	人気	人気	

彩8品（おかず8品）コース	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	さっぱり豚バラのすだちおろし しゅうまいのカニカマあんかけ 卵の花とひじきの和え物 れんこんナムル ふろふき大根 たらもサラダ 白菜ときくらげのさっぱり和え ツナとごぼうのきんぴら	エビのマヨネーズソース添え 照り焼き鶏つくね ピーマンと人参のスタミナ炒め チンゲン菜とあげの煮浸し コーン春雨サラダ もやしとベーコンの炒め物 オクラとじゃこの和え物 ナスのおろし和え	肉じゃが 厚あげのアサリあんかけ 玉子と野菜の炒め物 ブロッコリーのおかか和え ちくわのしそマヨネーズ和え きゅうりとハムの中華サラダ ほうれん草ときのご煮 わかめの和え物	サバのおろし煮 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 麻婆春雨 ナスの酢味噌がけ 人参とツナのきんぴら カリフラワーの柚子胡椒マリネ 雷こんにゃく いんげんの旨煮	鶏肉のハニーマスタード エビと野菜の中華炒め キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め 小松菜とコーンの炒め物 ふきと大根の煮物 さつまいもと枝豆のサラダ きゅうりとカニカマの酢の物 わかめとえのき草の和え物	
	アレルギー物質： えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー： 485 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： 479 kcal 塩分： 3.5 g	アレルギー物質： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 489 kcal 塩分： 3.2 g	アレルギー物質： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 478 kcal 塩分： 3.3 g	アレルギー物質： えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー： 500 kcal 塩分： 3.1 g	
	週平均 486 kcal 3.4 g					
おかず4品コース	八宝菜(エビ) コーンコロッケ 切干大根煮 黒豆	酢鶏 かぼちゃのじゃこ煮 わかめの煮物 白菜の酢の物	サワラの南部焼き 豚バラとナスのみそ炒め 糸こんにゃくのおかか炒め ポテトサラダ	牛焼肉 ちゃんぽんめん風（あさり） 卵の花とひじきの和え物 なます	タチウオの天ぷら 蒸し鶏の和風ソース 野菜のナムル カルボナーラパスタサラダ	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒
	アレルギー物質： えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー： 386 kcal 塩分： 2.9 g	アレルギー物質： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 360 kcal 塩分： 2.5 g	アレルギー物質： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 411 kcal 塩分： 1.4 g	アレルギー物質： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 393 kcal 塩分： 2.4 g	アレルギー物質： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 373 kcal 塩分： 1.8 g	
	週平均 385 kcal 2.2 g					

8月4日		8月5日		8月6日		8月7日		8月8日		加熱時間の目安 500wで 約1分30秒
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
八宝菜 コーンバターフライ 人参とひき肉の炒め物 いんげんのおかかマヨ和え		鶏肉の山椒焼き 厚揚げの塩マーボー 白菜と昆布の煮物 細切りごぼうサラダ		豚肉とナスのトマ味噌炒め 白身魚の梅しそフライ 新登場 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め きゅうりと蒸し鶏のサラダ		あじの照り焼き 鶏と野菜の炒め物 人気 小松菜と油揚げの煮物 カリフラワーとツナのサラダ		飛騨牛コロッケ（ソース付） はものしんじょう煮 人気 れんこんのごま炒め 卵の花サラダ		
アレルギー物質： 卵、乳、小麦、えび エネルギー： 374 kcal 食塩相当量： 2.8 g		アレルギー物質： 卵、乳、小麦 エネルギー： 424 kcal 食塩相当量： 1.8 g		アレルギー物質： 卵、小麦 エネルギー： 432 kcal 食塩相当量： 2.6 g		アレルギー物質： 卵、小麦 エネルギー： 356 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： 499 kcal 食塩相当量： 2.5 g		週平均 417 kcal 2.5 g
8月4日		8月5日		8月6日		8月7日		8月8日		加熱時間の目安 500wで約1分
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
鶏肉の肉味噌だれ 高野豆腐の煮物 スクランブルエッグ ブロッコリーのおかか和え		さわらの和風あんかけ 豚のチリコンカン風炒め物 野菜の彩りしんじょう煮 酢れんこん		牛肉のアップルジンジャー炒め エビカツ 人気 人参とコーンのグラッセ きゅうりと蒸し鶏のサラダ		ホキの香草焼き 豚肉の中華野菜炒め 竹輪とピーマンのねりごま炒め カリフラワーとツナのサラダ		デミソースチキンカツ すり身天煮 人気 キャベツとウィンナーの炒め物 きのこのマリネ		
アレルギー物質： 卵、小麦 エネルギー： 281 kcal 食塩相当量： 2.0 g		アレルギー物質： 卵、小麦 エネルギー： 332 kcal 食塩相当量： 1.3 g		アレルギー物質： 卵、乳、小麦、えび エネルギー： 312 kcal 食塩相当量： 1.6 g		アレルギー物質： 卵、乳、小麦 エネルギー： 259 kcal 食塩相当量： 2.3 g		アレルギー物質： 卵、乳、小麦 エネルギー： 271 kcal 食塩相当量： 1.9 g		週平均 291 kcal 1.8 g

※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。

【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7月28日
アンケート提出日：8月14日～

組合員CD

名前

アンケート欄		
改良	おかず6品・お弁当コース	
	8/4「高野豆腐の煮物」 食べやすい小ぶりのサイズに変更し個数を増やしました 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	おかず6品・お弁当コース
	 8/6「大豆のトマトソース炒め」 大豆と野菜を優しい甘さのトマト味に仕上げました 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6品・お弁当コース	
	8/8「大豆の和風煮」 大豆を揚げやひじきと和風の煮物にしました 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	
	改良	おかず4品コース
	 8/7「ちゃんぽんめん風（あさり）」 味が薄いという声が多かったため、味付けを見直し、具材に味が絡みやすいあんかけに変更しました 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	
	8/6「白身魚の梅しそフライ」 あっさりとしたクセのない白身魚と、梅肉と大葉の組み合わせでさっぱりした味わいのフライです 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。	

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

【8月7日(木)お届け】

※次回8月14日(木)
は企画がありません
ご注意ください

本体価格 ¥1,100円 (税込価格 ¥1,188円)

メインメニュー	さばのごま醤油焼きセット	とうもろこしコロッケセット
サブメニュー	じゃが芋としめじのバター醤油炒め ちくわと人参のきんぴら 白菜とザーサイの中華和え	大根とさつま揚げの煮物 南瓜の生姜そぼろ炒め 彩りピーマンの甘辛
アレルギー	えび・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分
エネルギー	361 kcal	327 kcal
食塩相当量	2.2 g	2.6 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	さばにごま醤油のたれを塗り、焼き上げました。香ばしい味が、ごはんによく合います。さばには、EPAが含まれ、血液の流れを良くする働きがあるようです。EPAは体内で合成することができないので、食事から摂取する必要があるようです。	甘みたっぷりのとうもろこしを主役にしたコロッケです。サクサクの衣に包まれたコロッケの中には、ホクホクのじゃがいもと、ぷちぷち食感のとうもろこしがぎっしり。ほんのり甘くて、子どもから大人まで楽しめる優しい味わいです。
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。
※注文多数の場合、ご注文を締め切らせていただくことがございます。

●めっちゃめっちゃ！ぶどうぱん

【8月8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 8月22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
8月4日(月)	バラエティミックスサンド	291	1.7	小麦・乳・卵
8月5日(火)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	361	2.2	小麦・乳・卵
8月6日(水)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵
8月7日(木)	チーズ明太ポテトサンド	340	2.4	小麦・乳・卵
8月8日(金)	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

8月4日(月)
バラエティミックスサンド



8月5日(火)
ひとくちサンド(厚焼玉子)



8月6日(水)
ツナミックスサンド



8月7日(木)
チーズ明太ポテトサンド



8月8日(金)
チャーシューと
ふんわりたまごのサンド



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

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29日(火)
ご請求	【8月18日(月)～8月22日(金)】
引き落とし	8月27日(水)

インターネットからも

