



# 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、**8月5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→

8月14日 木曜日		8月15日 金曜日	
白身魚フライのレモンタルタル添え	牛皿風	白身魚フライのレモンタルタル添え	牛皿風
蒸し鶏の和風ソース	たこ焼き	蒸し鶏の和風ソース	たこ焼き
ピーマンとぶなしじの甘辛みそ炒め	キャベツのカレー炒め	厚揚げの煮物	炊き合わせ(がんも・人参煮)
ほうれん草と人参のごま和え	もやしのマヨネーズ和え	ほうれん草と人参のごま和え	もやしのマヨネーズ和え
厚揚げの煮物	炊き合わせ(がんも・人参煮)	たらもサラダ	れんこんとわかめのシーザー和え
たらもサラダ	れんこんとわかめのシーザー和え	アレルギー物質: 小麦, 卵, 乳成分	アレルギー物質: 小麦, 卵, 乳成分
エネルギー: 510 kcal	エネルギー: 445 kcal	エネルギー: 510 kcal	エネルギー: 445 kcal
塩分: 3.4 g	塩分: 2.5 g	塩分: 3.4 g	塩分: 2.5 g

加熱時間の目安  
500wで  
1分30秒～2分

週平均  
477 kcal  
2.9 g

8月14日 木曜日		8月15日 金曜日	
すだちおろしハンバーグ	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ)	すだちおろしハンバーグ	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ)
たこ焼き	鶏肉のトマトソースがけ	たこ焼き	鶏肉のトマトソースがけ
きんぴらごぼう	キャベツと塩昆布の炒め物	きんぴらごぼう	キャベツと塩昆布の炒め物
いんげんの白和え	小松菜とあけの煮浸し	いんげんの白和え	小松菜とあけの煮浸し
白菜とコンの中華煮	大根の照り焼き風煮	白菜とコンの中華煮	大根の照り焼き風煮
きのこのボン酢炒め	バジルポテトサラダ	きのこのボン酢炒め	バジルポテトサラダ
オクラとカニカマの梅おかつ和え	金時豆	オクラとカニカマの梅おかつ和え	金時豆
ナスの田楽	蒸し鶏とわかめの中華風和え物	ナスの田楽	蒸し鶏とわかめの中華風和え物
アレルギー物質: かに, 小麦, 卵, 乳成分	アレルギー物質: えび, 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: えび, 小麦, 卵, 乳成分
エネルギー: 440 kcal	エネルギー: 502 kcal	エネルギー: 440 kcal	エネルギー: 502 kcal
塩分: 3.7 g	塩分: 2.6 g	塩分: 3.7 g	塩分: 2.6 g

加熱時間の目安  
500wで  
1分30秒～2分

週平均  
471 kcal  
3.2 g

8月14日 木曜日		8月15日 金曜日	
豆腐のひき肉包み揚げ天(天つゆ付)	豚肉の焼肉風	豆腐のひき肉包み揚げ天(天つゆ付)	豚肉の焼肉風
魚肉ソーセージと野菜の炒め物	揚げ餃子	魚肉ソーセージと野菜の炒め物	揚げ餃子
チンゲン菜の錦糸和え	いんげんとベーコンの炒め物	チンゲン菜の錦糸和え	いんげんとベーコンの炒め物
大根サラダ	ひじきとくわいのサラダ	大根サラダ	ひじきとくわいのサラダ
アレルギー物質: 卵, 乳, 小麦			
エネルギー: 539 kcal	エネルギー: 371 kcal	エネルギー: 539 kcal	エネルギー: 371 kcal
食塩相当量: 2.3 g	食塩相当量: 3.4 g	食塩相当量: 2.3 g	食塩相当量: 3.4 g

加熱時間の目安  
500wで  
約1分30秒

週平均  
182 kcal  
2.9 g

8月14日 木曜日		8月15日 金曜日	
鶏のわく焼き	さばの塩焼き	鶏のわく焼き	さばの塩焼き
はものしんじょう煮	肉詰めいなり煮	はものしんじょう煮	肉詰めいなり煮
ウインナーと野菜のケチャップ炒め	平春雨と野菜の炒め物	ウインナーと野菜のケチャップ炒め	平春雨と野菜の炒め物
大根サラダ	白菜と蒲鉾のぼん酢和え	大根サラダ	白菜と蒲鉾のぼん酢和え
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, 小麦	アレルギー物質: 卵, 乳, 小麦
エネルギー: 295 kcal	エネルギー: 283 kcal	エネルギー: 295 kcal	エネルギー: 283 kcal
食塩相当量: 2.2 g	食塩相当量: 1.3 g	食塩相当量: 2.2 g	食塩相当量: 1.3 g

加熱時間の目安  
500wで約1分

週平均  
289 kcal  
1.8 g

8月18日 月曜日		8月19日 火曜日		8月20日 水曜日		8月21日 木曜日		8月22日 金曜日	
八宝菜(エビ)	酢鶏								
ソーセージ(マスタード)	野菜しんじょう								
人参しりしり	もやしとあけのオイスター炒め								
キャベツとカニカマの豆乳サラダ	小松菜とベーコンのシーザー和え								
高野豆腐と大根の煮物	玉ねぎとツナの中華風								
うぐいす豆	白菜ときくらげのさっぱり和え								
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: 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: 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: 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: えび, 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: 476 kcal	エネルギー: 433 kcal								
塩分: 4.1 g	塩分: 3.4 g								

8月18日 月曜日		8月19日 火曜日		8月20日 水曜日		8月21日 木曜日		8月22日 金曜日	
鶏肉のバジルソース	カレーの甘酢あんかけ	鶏肉のバジルソース	カレーの甘酢あんかけ	鶏肉のバジルソース	カレーの甘酢あんかけ	鶏肉のバジルソース	カレーの甘酢あんかけ	鶏肉のバジルソース	カレーの甘酢あんかけ
ツナのさっぱりおろし	ジャージャー麺風	ツナのさっぱりおろし	ジャージャー麺風	ツナのさっぱりおろし	ジャージャー麺風	ツナのさっぱりおろし	ジャージャー麺風	ツナのさっぱりおろし	ジャージャー麺風
糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め	れんこんとちくわのバター風味炒め	糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め	れんこんとちくわのバター風味炒め	糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め	れんこんとちくわのバター風味炒め	糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め	れんこんとちくわのバター風味炒め	糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め	れんこんとちくわのバター風味炒め
人参ときのこの塩だれ炒め	里芋の味噌がけ	人参ときのこの塩だれ炒め	里芋の味噌がけ	人参ときのこの塩だれ炒め	里芋の味噌がけ	人参ときのこの塩だれ炒め	里芋の味噌がけ	人参ときのこの塩だれ炒め	里芋の味噌がけ
ピーマンともやしの炒め物	椎茸と高野豆腐の煮物	ピーマンともやしの炒め物	椎茸と高野豆腐の煮物	ピーマンともやしの炒め物	椎茸と高野豆腐の煮物	ピーマンともやしの炒め物	椎茸と高野豆腐の煮物	ピーマンともやしの炒め物	椎茸と高野豆腐の煮物
じゃがいもの旨煮	もやしのマヨネーズ和え	じゃがいもの旨煮	もやしのマヨネーズ和え	じゃがいもの旨煮	もやしのマヨネーズ和え	じゃがいもの旨煮	もやしのマヨネーズ和え	じゃがいもの旨煮	もやしのマヨネーズ和え
じゃこおろし	いんげんのごま和え	じゃこおろし	いんげんのごま和え	じゃこおろし	いんげんのごま和え	じゃこおろし	いんげんのごま和え	じゃこおろし	いんげんのごま和え
ズッキーニとカニカマの酢の物	チンゲン菜の煮浸し	ズッキーニとカニカマの酢の物	チンゲン菜の煮浸し	ズッキーニとカニカマの酢の物	チンゲン菜の煮浸し	ズッキーニとカニカマの酢の物	チンゲン菜の煮浸し	ズッキーニとカニカマの酢の物	チンゲン菜の煮浸し
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: 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	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	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	アレルギー物質: 小麦, 卵, 乳成分
エネルギー: 478 kcal	エネルギー: 459 kcal	エネルギー: 478 kcal	エネルギー: 459 kcal	エネルギー: 478 kcal	エネルギー: 459 kcal	エネルギー: 478 kcal	エネルギー: 459 kcal	エネルギー: 478 kcal	エネルギー: 459 kcal
塩分: 2.7 g	塩分: 3.4 g	塩分: 2.7 g	塩分: 3.4 g	塩分: 2.7 g	塩分: 3.4 g	塩分: 2.7 g	塩分: 3.4 g	塩分: 2.7 g	塩分: 3.4 g

8月18日 月曜日		8月19日 火曜日		8月20日 水曜日		8月21日 木曜日		8月22日 金曜日	
シーフードカレー	酢豚風炒め	シーフードカレー	酢豚風炒め	シーフードカレー	酢豚風炒め	シーフードカレー	酢豚風炒め	シーフードカレー	酢豚風炒め
肉団子のケチャップ和え	じゃがバター風コロケ	肉団子のケチャップ和え	じゃがバター風コロケ	肉団子のケチャップ和え	じゃがバター風コロケ	肉団子のケチャップ和え	じゃがバター風コロケ	肉団子のケチャップ和え	じゃがバター風コロケ
さつま揚げと小松菜の煮物	ほうれん草と蒲鉾のおひたし	さつま揚げと小松菜の煮物	ほうれん草と蒲鉾のおひたし	さつま揚げと小松菜の煮物	ほうれん草と蒲鉾のおひたし	さつま揚げと小松菜の煮物	ほうれん草と蒲鉾のおひたし	さつま揚げと小松菜の煮物	ほうれん草と蒲鉾のおひたし
玉葱とチーズのマスタードサラダ	枝豆とツナのサラダ	玉葱とチーズのマスタードサラダ	枝豆とツナのサラダ	玉葱とチーズのマスタードサラダ	枝豆とツナのサラダ	玉葱とチーズのマスタードサラダ	枝豆とツナのサラダ	玉葱とチーズのマスタードサラダ	枝豆とツナのサラダ
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, 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	アレルギー物質: 卵, 小麦	アレルギー物質: 卵, 小麦, えび	アレルギー物質: 卵, 小麦	アレルギー物質: 卵, 小麦, えび	アレルギー物質: 卵, 小麦
エネルギー: 353 kcal	エネルギー: 413 kcal	エネルギー: 353 kcal	エネルギー: 413 kcal	エネルギー: 355 kcal	エネルギー: 355 kcal	エネルギー: 429 kcal	エネルギー: 429 kcal	エネルギー: 355 kcal	エネルギー: 355 kcal
食塩相当量: 3.2 g	食塩相当量: 2.8 g	食塩相当量: 3.2 g	食塩相当量: 2.8 g	食塩相当量: 2.7 g	食塩相当量: 2.7 g	食塩相当量: 2.9 g	食塩相当量: 2.9 g	食塩相当量: 2.7 g	食塩相当量: 2.7 g

8月18日 月曜日		8月19日 火曜日		8月20日 水曜日		8月21日 木曜日		8月22日 金曜日	
チキンのトマトクリームソース	ほっけのみりん風味焼き	チキンのトマトクリームソース	ほっけのみりん風味焼き	チキンのトマトクリームソース	ほっけのみりん風味焼き	チキンのトマトクリームソース	ほっけのみりん風味焼き	チキンのトマトクリームソース	ほっけのみりん風味焼き
シイラの青さフリッター	豆腐チャンプル	シイラの青さフリッター	豆腐チャンプル	シイラの青さフリッター	豆腐チャンプル	シイラの青さフリッター	豆腐チャンプル	シイラの青さフリッター	豆腐チャンプル
ほうれん草と油揚げのおひたし	プロッコリーとかにかまのスープ煮	ほうれん草と油揚げのおひたし	プロッコリーとかにかまのスープ煮	ほうれん草と油揚げのおひたし	プロッコリーとかにかまのスープ煮	ほうれん草と油揚げのおひたし	プロッコリーとかにかまのスープ煮	ほうれん草と油揚げのおひたし	プロッコリーとかにかまのスープ煮
玉葱とチーズのマスタードサラダ	ゴヤとツナのサラダ	玉葱とチーズのマスタードサラダ	ゴヤとツナのサラダ	玉葱とチーズのマスタードサラダ	ゴヤとツナのサラダ	玉葱とチーズのマスタードサラダ	ゴヤとツナのサラダ	玉葱とチーズのマスタードサラダ	ゴヤとツナのサラダ
アレルギー物質: 卵, 乳, 小麦	アレルギー物質: 卵, 乳, 小麦, えび, かに	アレルギー物質: 卵, 乳, 小麦	アレルギー物質: 卵, 乳, 小麦, えび, かに	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, 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, 小麦
エネルギー: 322 kcal	エネルギー: 232 kcal	エネルギー: 322 kcal	エネルギー: 232 kcal	エネルギー: 309 kcal	エネルギー: 309 kcal	エネルギー: 249 kcal	エネルギー: 249 kcal	エネルギー: 309 kcal	エネルギー: 309 kcal
食塩相当量: 1.8 g	食塩相当量: 1.3 g	食塩相当量: 1.8 g	食塩相当量: 1.3 g	食塩相当量: 1.8 g	食塩相当量: 1.8 g	食塩相当量: 1.6 g	食塩相当量: 1.6 g	食塩相当量: 1.8 g	食塩相当量: 1.8 g

8月18日 月曜日		8月19日 火曜日		8月20日 水曜日		8月21日 木曜日		8月22日 金曜日	
アジの塩麹焼き	肉団子と冬瓜の煮物								
たらこスパゲティ	いんげんのごま和え								
細切昆布煮	ちくわのしそマヨネーズ和え								
豚肉のチンジャオロース風	カニ玉風オムレツ								
卵の花	中華わかめサラダ								
きんぴられんこん	バジルポテトサラダ								
アレルギー物質: かに, 小麦, 卵, 乳成分	アレルギー物質: えび, 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: えび, 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: えび, 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: えび, 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: えび, 小麦, 卵, 乳成分
エネルギー: 443 kcal	エネルギー: 415 kcal								
塩分: 2.0 g	塩分: 4.0 g								

8月18日 月曜日		8月19日 火曜日		8月20日 水曜日		8月21日 木曜日		8月22日 金曜日	
鶏肉の和風玉ねぎソース和え	イトヨリバーグのおろしホソ酢がけ								
白菜とあけのお浸し	キャベツときのこの塩麹炒め								
カリフラワーのたらこサラダ	切り干大根の煮物								
黒豆	しゅうまいのだしあんかけ								
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: 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: 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: 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: えび, 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: 576 kcal	エネルギー: 484 kcal								
塩分: 3.0 g	塩分: 4.2 g								

8月18日 月曜日		8月19日 火曜日		8月20日 水曜日		8月21日 木曜日		8月22日 金曜日	
シイラの香草焼き	鶏肉のトマトソースがけ	シイラの香草焼き	鶏肉のトマトソースがけ	シイラの香草焼き	鶏肉のトマトソースがけ	シイラの香草焼き	鶏肉のトマトソースがけ	シイラの香草焼き	鶏肉のトマトソースがけ
大根の中華そば	ツナのさっぱりおろし	大根の中華そば	ツナのさっぱりおろし	大根の中華そば	ツナのさっぱりおろし	大根の中華そば	ツナのさっぱりおろし	大根の中華そば	ツナのさっぱりおろし
きんぴられんこん	こんにゃくのとて煮風	きんぴられんこん	こんにゃくのとて煮風	きんぴられんこん	こんにゃくのとて煮風	きんぴられんこん	こんにゃくのとて煮風	きんぴられんこん	こんにゃくのとて煮風
さつまいもと枝豆のサラダ	白菜ときくらげのさっぱり和え	さつまいもと枝豆のサラダ	白菜ときくらげのさっぱり和え	さつまいもと枝豆のサラダ</					

# 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21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

メインメニュー	豚肉となすの生姜酢炒めセット	とんかつセット
サブメニュー	じゃが芋のオイスターソース炒め もやしと蒸し鶏の辛子和え わかめの青じそ和え	厚揚げのカレーあんかけ 高菜と小松菜の和え物 きのこの和風炒め
アレルギー	小麦・卵・(えび・かに)	えび・小麦・卵
エネルギー	278 kcal.	356 kcal.
食塩相当量	2.2 g	2.8 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と野菜を生姜風味のたれとお酢でさっぱりと合わせました。茄子に含まれるビタミンCは免疫力を高め、豚肉に含まれるビタミンB1やお酢には、疲労回復に効果があるようです。ぜひ、ご賞味くださいませ。	柔らかく食べやすいサイズのとんかつをご用意いたしました。とんかつの由来は、“豚”の音読みの「トン」と、フランス料理の“コートレット”(英語読みであるカットレット)の組み合わせからだそうです。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 【8月22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 9月5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。

組合員 CD \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_

## ●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14日(木)	ダブルハムチーズサンド	452	2.8	小麦・乳・卵
8月15日(金)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵
8月18日(月)	ポテトとハムチーズのサンド	464	2.7	小麦・乳・卵
8月19日(火)	照焼きチキンとたまごのサンド	296	2.4	小麦・乳・卵
8月20日(水)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵
8月21日(木)	バラエティボックスサンド	383	2.2	小麦・乳・卵
8月22日(金)	ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)	324	1.9	小麦・乳・卵

8月14日(木)  
ダブルハムチーズサンド



8月15日(金)  
厚焼たまごのBOXサンド



★8月14日(木)  
15日(金)は、  
1日単位で  
お選びいただけます。

8月18日(月)  
ポテトとハムチーズのサンド



8月19日(火)  
照焼きチキンとたまごのサンド



8月20日(水)  
ツナミックスサンド



8月21日(木)  
バラエティボックスサンド



8月22日(金)  
ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)



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	8月5日(火)
ご請求	【8月25日(月)~8月29日(金)】
引き落とし	9月16日(火)

インターネットからも

