



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、**9月9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	9月15日 月曜日	9月16日 火曜日	9月17日 水曜日	9月18日 木曜日	9月19日 金曜日
	サバの塩焼き まぜそば風 ポークビーンズ わかめの和え物 ほうれん草のごま和え じゃこおろし	豚しゃぶ（ごまだれ） 厚あげのカニカマあんかけ ピーマンとツナの和え物 さつまいもサラダ れんこんとちくわのバター風味炒め 白菜のわさびチーズマヨネーズ	ちゃんぽん風炒め 小松菜とウィンナーのバター醤油風味炒め 白菜とあげの煮浸し ピーマンともやしの炒め物 人参と高野豆腐の煮物 枝豆ポテトサラダ	ビーフカレー 玉子ともやしのツナ炒め（エビ） 糸こんにゃくのおかか炒め キャベツの梅マヨネーズ和え がんもといんげんの煮物 もずくときゅうりの酢の物	エビのマヨネーズソース添え 照り焼き鶏つくね 切干大根煮 カニカマポテトサラダ チンジャオこんにゃく もやしとわかめの酢の物
	アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：402 kcal 塩分：2.7 g	アレルギー物質：かに、小麦、卵、乳成分、落花生 エネルギー：378 kcal 塩分：2.4 g	アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：404 kcal 塩分：2.6 g	アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：391 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：451 kcal 塩分：3.0 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	週平均 405 kcal 2.8 g				
お弁当コース	9月15日 月曜日	9月16日 火曜日	9月17日 水曜日	9月18日 木曜日	9月19日 金曜日
	サバの塩焼き ポークビーンズ わかめの和え物 ほうれん草のごま和え じゃこおろし 赤飯	豚しゃぶ（ごまだれ） 厚あげのカニカマあんかけ さつまいもサラダ れんこんとちくわのバター風味炒め 白菜のわさびチーズマヨネーズ ごはん	ちゃんぽん風炒め 小松菜とウィンナーのバター醤油風味炒め ピーマンともやしの炒め物 人参と高野豆腐の煮物 枝豆ポテトサラダ ごはん（玉子ふりかけ）	ビーフカレー 玉子ともやしのツナ炒め（エビ） キャベツの梅マヨネーズ和え がんもといんげん煮物 もずくときゅうりの酢の物 ごはん	エビのマヨネーズソース添え 照り焼き鶏つくね カニカマポテトサラダ チンジャオこんにゃく もやしとわかめの酢の物 ごはん
	アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：515 kcal 塩分：3.1 g	アレルギー物質：かに、小麦、卵、乳成分、落花生 エネルギー：541 kcal 塩分：1.8 g	アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：554 kcal 塩分：2.2 g	アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：546 kcal 塩分：2.6 g	アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：614 kcal 塩分：2.7 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	週平均 554 kcal 2.5 g				

彩8品（おかず8品）コース	9月15日 月曜日	9月16日 火曜日	9月17日 水曜日	9月18日 木曜日	9月19日 金曜日
	とんかつ エビ餃子・しゅうまい ポテト明太バター風味和え ピーマンと玉ねぎの酢の物 白菜人参サラダ 切干大根とひじきの煮物 オクラとカニカマの梅おかか和え きのこ人参の炒め物	タチウオの煮付け ソーセージ（マスタード） れんこんとそぼろのカレー炒め チンジャオこんにゃく コールスローサラダ 小松菜と人参の煮浸し うぐいす豆 炊き合わせ（大根・人参）	ハンバーグ トマトソース 野菜しんじょう チャブチェ ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ さつまいものレモン煮 人参しりしり ナスの生巻かつお削り節和え 白菜の酢の物	ミックスフライ（エビフライ・アジフライ） 蒸し鶏の油淋鶏風 コーン入りさつまあげの煮物 もやしとわかめの酢の物 ツナのごまだれサラダ いんげんと塩昆布の和え物 おろしえのき茸 切干大根の洋風炒め	鶏とこんにゃくの味噌煮込み アサリとチンゲン菜の炒め物 白菜とあげの煮浸し 山菜ごぼう キャベツとカニカマの豆乳サラダ ブロッコリーの玉子とし ズッキーニの梅おかか和え エリンギと玉ねぎの甘辛炒め
	アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：460 kcal 塩分：3.1 g	アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：531 kcal 塩分：3.4 g	アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：506 kcal 塩分：3.4 g	アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分、落花生 エネルギー：476 kcal 塩分：4.1 g	アレルギー物質：かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：387 kcal 塩分：3.3 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	週平均 472 kcal 3.5 g				
おかず4品コース	9月15日 月曜日	9月16日 火曜日	9月17日 水曜日	9月18日 木曜日	9月19日 金曜日
	天ぷら（エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ） ウィンナーと玉子の中華炒め 洋風おから もやしとわかめの酢の物	鶏肉ときこのこのバター醤油風味炒め アサリとチンゲン菜の炒め物 細切昆布煮 ズッキーニとハムの中華和え	メルルーサのみりん風味焼き 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 キャベツのカレー炒め 和風ポテトサラダ	牛皿風 イトヨリバーグのおろしポン酢がけ 大根の照り焼き風煮 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え	カレイの甘酢あんかけ 麻婆豆腐 焼きそば コールスローサラダ
	アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：350 kcal 塩分：3.3 g	アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：406 kcal 塩分：2.0 g	アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：349 kcal 塩分：1.7 g	アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：361 kcal 塩分：2.0 g	アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：420 kcal 塩分：3.0 g
	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒				
	週平均 377 kcal 2.4 g				

食べごたえ4品コース	9月15日 月曜日	9月16日 火曜日	9月17日 水曜日	9月18日 木曜日	9月19日 金曜日
	天ぷら（天つゆ付） 豚のチリコンカン風炒め物 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 春雨サラダ（しそ風味）	肉じゃが ほたてクリームコロッケ しる菜の煮びたし 魚肉ソーセージのサラダ	マスの煮付け 鶏とごぼうの炒め物 もやしとチンゲン菜の玉子炒め かぼちゃとレズンのサラダ	チキン南蛮（タルタルソース付） 姫高野の煮物 白菜と昆布の煮物 大学芋	豚肉と野菜の柚子味噌炒め さんまの梅肉大葉フライ ほうれん草となめこのおひたし 玉葱とあさりのわさび醤油和え
	アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー：362 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：427 kcal 食塩相当量：1.7 g	アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：372 kcal 食塩相当量：1.8 g	アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：510 kcal 食塩相当量：2.9 g	アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：404 kcal 食塩相当量：2.6 g
	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒				
	週平均 415 kcal 2.1 g				
カロリーサポートコース	9月15日 月曜日	9月16日 火曜日	9月17日 水曜日	9月18日 木曜日	9月19日 金曜日
	天ぷら（天つゆ付） 豚肉とキャベツの甘味噌炒め 糸昆布の子和え ほうれん草と蒲鉾のおひたし	チキンカツ（ソース付） 高野豆腐の煮物 にらと玉子の炒め物 魚肉ソーセージのサラダ	ロールキャベツのコンソメ煮 あさりと野菜の韓国風炒め くわいの甘酢炒め かぼちゃとレズンのサラダ	かれいのチリソース 根菜と豚肉のしぐれ煮 卵の花 大根と白菜の柚子風味	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 白はんぺんフライ 人参とベーコンの洋風炒め ヤングコーンのピクルス
	アレルギー物質：小麦、えび エネルギー：315 kcal 食塩相当量：1.4 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび エネルギー：255 kcal 食塩相当量：1.8 g	アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：238 kcal 食塩相当量：1.6 g	アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：308 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：270 kcal 食塩相当量：1.7 g
	加熱時間の目安 500wで約1分				
	週平均 277 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・くるみ）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、ご感想を教えていただけると幸いです。

★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9月8日
アンケート提出日：9月22日～

組合員CD

名前

アンケート欄	
新登場	彩8品コース
	9/18「切干大根の洋風炒め」 切干大根をコンソメやケチャップ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	彩8品コース
	9/19「鶏とこんにゃくの味噌煮込み」 鶏肉やこんにゃくを味噌だれで煮込みました
	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
	9/17「キャベツのカレー炒め」 キャベツとベーコンをやさしいカレー味で炒めました
	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
	9/17「マスの煮付け」 マスをふっくらと甘辛く煮付けました
	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
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

【9月18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	牛肉と玉子の中華炒めセット	赤魚の煮付けセット
サブメニュー	ブロッコリーとウインナーの炒め物 きのこソテー 玉葱のハニーマスタード和え	豚肉と南瓜のごま煮 さつまいもとハムの和え物 高菜と大根葉のだし和え
アレルギー	小麦・卵	小麦・卵
エネルギー	267 kcal.	269 kcal.
食塩相当量	1.6 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	牛肉と野菜、玉子を中華風の味付けで仕上げました。オイスターソースの風味が食欲をそそる一品になっています。牛肉には、さまざまな栄養素が豊富に含まれていますので、バランスよく摂取すると良いようです。ぜひ、ご賞味くださいませ。	身の柔らかい赤魚を煮付けに仕上げました。ほんのり甘辛く、食べやすい味付けです。赤魚は、たんぱくな味の白身魚です。どのような調理法でもおいしく食べられるのが特徴のようです。DHAやEPAを豊富に含みますので、積極的に摂取したい食品の一つです。
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。

●めっちゃめっちゃ！ぶどうぱん

【9月19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	企画なし
----	------

アレルギー 特定原材料8品目
小麦・乳

796kcal・食塩相当1.7g／1個
サイズ約18cm



「めっちゃめっちゃ！ぶどうぱん」は
9月19日(金)を最後に
企画終了となります。

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
9月15日(月)	ポテトとハムチーズのサンド	464	2.7	小麦・乳・卵
9月16日(火)	バラエティボックスサンド	383	2.2	小麦・乳・卵
9月17日(水)	ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)	324	1.9	小麦・乳・卵
9月18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
9月19日(金)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵

9月15日(月)
ポテトとハムチーズのサンド

9月16日(火)
バラエティボックスサンド

9月17日(水)
ひとくちBOXサンド
(たまご・ツナ)

9月18日(木)
チャーシューと
ふんわりたまごのサンド

9月19日(金)
ツナミックスサンド

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	9月9日(火)
ご請求	9月4週【9月22日(月)～9月26日(金)】
引き落とし	10月15日(水)

インターネットからも

