



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

発行日：2025年9月15日
アンケート提出日：9月29日～

組合員CD

配達商品の注文変更・休止は、**9月16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→

名前

おかず6品コース	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 人気	金曜日 人気
チキン南蛮 人気 アサリのニラ玉炒め 小松菜とあげの煮浸し 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 人参とツナのきんぴら オクラのおろし和え 人気	メルルーサの照り焼き 鶏つくねのきのこソースかけ チャプチェ コーヒータン豆 人気 玉ねぎとベーコンの炒め物 キャベツのごまマヨネーズ和え	豚塩焼肉 イトヨリバーグのおろしポン酢かけ ポテト明太バター風味和え 人気 ズッキーニの梅おかか和え れんこんとそぼろのカレー炒め 白菜人参サラダ	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) 厚あげのそぼろあん ひじきとベーコンの炒め物 パンプキンサラダ 人気 椎茸の旨煮 いんげんのツナ和え	牛肉とキャベツのおろし煮 エビと野菜の中華炒め 人参とさつまあげのきんぴら カルボナーラパスタサラダ れんこんのナムル 白菜の酢の物	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：434 kcal 塩分：3.4 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：421 kcal 塩分：2.9 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：414 kcal 塩分：3.5 g	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：420 kcal 塩分：2.6 g 人気	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：376 kcal 塩分：2.1 g 人気	週平均 413 kcal 2.9 g
チキン南蛮 人気 アサリのニラ玉炒め 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 人参とツナのきんぴら オクラのおろし和え 人気 きのこごはん	メルルーサの照り焼き 鶏つくねのきのこソースかけ コーヒータン豆 人気 玉ねぎとベーコンの炒め物 キャベツのごまマヨネーズ和え ごはん	豚塩焼肉 イトヨリバーグのおろしポン酢かけ ズッキーニの梅おかか和え れんこんとそぼろのカレー炒め 白菜人参サラダ ごはん	天ぷら(エビ・サツマイモ) 厚あげのそぼろあん パンプキンサラダ 人気 椎茸の旨煮 いんげんのツナ和え ごはん(かつおふりかけ)	牛肉とキャベツのおろし煮 エビと野菜の中華炒め カルボナーラパスタサラダ れんこんのナムル 白菜の酢の物 ごはん	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：574 kcal 塩分：4.2 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：584 kcal 塩分：2.3 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：545 kcal 塩分：2.9 g	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：555 kcal 塩分：1.8 g	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：480 kcal 塩分：1.6 g	週平均 548 kcal 2.5 g

彩8品(おかず8品)コース	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
メルルーサのみりん風味焼き 麻婆ナス 焼きそば カリフラワーの塩昆布和え 糸こんにゃくのすき焼き風煮 ほうれん草とコーンの炒め物 五目豆煮 人気 なます	豚血風 かにのふわふわ豆腐 玉子ともやしのツナ炒め ひじきとベーコンの炒め物 蒸し鶏とピーマンの中華風 椎茸とかぼちゃの煮物 オクラとえのき茸のさっぱり和え こんにゃくのどて煮風	アジの照り焼き 人気 チーズ鶏つくね 人参とさつまあげのきんぴら 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え 大豆の和風煮 新登場 キャベツとコーンの豆乳炒め いんげんの旨煮 高野豆腐の煮物	牛すき焼き 人気 エビとチンゲン菜の炒め物 人気 肉味噌ナムル ナスの中華風揚げ浸し きんぴらごぼうマヨネーズ和え 大根とツナの炒め煮 人気 キャベツとハムのサラダ 春雨の梅和え	海鮮と野菜の卵とじ(アサリ) コロケ 人気 大根の和風あんかけ 厚あげのチリソース ごぼうナムル 枝豆ポテトサラダ 人気 小松菜と玉ねぎのポン酢和え きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：478 kcal 塩分：3.9 g	アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：501 kcal 塩分：3.3 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：500 kcal 塩分：3.0 g	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分,落花生 エネルギー：483 kcal 塩分：3.1 g 人気	アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：510 kcal 塩分：3.8 g	週平均 494 kcal 3.4 g
豚肉の生姜焼き 人気 かにのふわふわ豆腐 白菜とコーンの中華煮 きゅうりのツナマヨネーズ和え 人気	白身魚フライのレモンタルタル添え 野菜のそぼろあんかけ ピーマンと人参のスタミナ炒め ひじきの和え物	鶏肉のオイスターマヨネーズ 大根のアサリあんかけ 春雨の炒め物 バジルポテトサラダ	エビのチリソース添え 鶏つくねのきのこソースかけ ピーマンともやしの炒め物 玉ねぎとツナの中華和え	トマトソースハンバーグ 厚揚げのしらすおろし ほうれん草のクリームサブゲティ もずくと玉ねぎの酢の物	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒
アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：351 kcal 塩分：2.9 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：400 kcal 塩分：2.4 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：383 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：348 kcal 塩分：2.1 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：335 kcal 塩分：2.9 g	週平均 363 kcal 2.5 g

食べごたえ4品コース	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
かれのいのおニオンソース 鶏と野菜のレモン風味炒め さつま揚げと小松菜の煮物 もやしと根菜のサラダ	ポークカレー ささみカツ ウインナーと野菜のケチャップ炒め くわいとかにかまのわさび風味 新登場	バーベキューチキン 豆腐とあさりの深川煮 ほうれん草と竹輪のごま和え キャベツとチーズのサラダ	豚肉のピリ辛生姜炒め 金平ごぼう入りちぎり揚げ 人気 チンゲン菜のバター醤油炒め ポテトサラダ	白身フライのビスク風ソース 豚肉と野菜の粒マスタード炒め いんげんとしらすの炒め煮 野菜のマリネ	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒
アレルギー物質：卵,乳,小麦 エネルギー：427 kcal 食塩相当量：2.1 g	アレルギー物質：卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー：418 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：403 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：354 kcal 食塩相当量：2.7 g	アレルギー物質：乳,小麦,えび エネルギー：474 kcal 食塩相当量：2.4 g	週平均 415 kcal 2.6 g
あじのさんが焼き 野菜コロケ キャベツと舞茸のほん酢炒め もやしと根菜のサラダ	鶏のくわ焼き 人気 ブロッコリーとエビの炒め物 きくらげの煮物 里芋の赤しそマヨ和え	ほっけの塩焼き 鶏と野菜の玉子とじ 小松菜とかにかまの煮物 カリフラワーとツナのサラダ	牛焼肉 野菜の彩りしんじょう煮 マカロニのビスク風ソース ポテトサラダ	ミックスフライ(ソース付) けんちん煮 チンゲン菜の錦糸和え 白菜とハムのピリ辛サラダ 新登場	加熱時間の目安 500wで約1分
アレルギー物質：乳,小麦 エネルギー：261 kcal 食塩相当量：2.0 g	アレルギー物質：卵,乳,小麦,えび エネルギー：286 kcal 食塩相当量：2.4 g	アレルギー物質：卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー：242 kcal 食塩相当量：1.9 g	アレルギー物質：卵,乳,小麦,えび エネルギー：280 kcal 食塩相当量：1.5 g	アレルギー物質：卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー：307 kcal 食塩相当量：1.8 g	週平均 275 kcal 1.9 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く事があります。
- ★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、ご感想を教えてくださいと幸いです。
- ★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。



アンケート欄	
新登場	彩8品コース 9/24「大豆の和風煮」 大豆を揚げやひじき等と一緒に煮物にしました 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
新登場	食べごたえ4品コース 9/23「くわいとかにかまのわさび風味」 くわい等をやさしいわさび風味で味付けしました 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 9/26「白菜とハムのピリ辛サラダ」 白菜やハムに、七味がアクセントのサラダです 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。

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25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	ハンバーグトマトみぞれソースセット	鶏天の甘酢あんセット
サブメニュー	厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の中華和え ピーマンのおかか和え	しゅうまい ウインナーとキャベツのスープ煮 白菜の塩麹和え
アレルギー	小麦・乳成分	小麦・乳成分
エネルギー	306 kcal.	387 kcal.
食塩相当量	2.9 g	3.2 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	今回のハンバーグはトマトソースに大根おろしを合わせたソースをかけました。洋と和が組み合わさったソースです。ハンバーグは、ソースでいろいろな味を楽しめるメニューです。ぜひ、レンジしてご賞味くださいませ。	柔らかくしっとりとした鶏天の上に野菜と合わせた甘酢だれをかけた一品です。ごはんにもよく合う味付けになっています。お酢には、疲労回復などに効果があるようです。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。

●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
9月22日(月)	チーズ明太ポテトサンド	340	2.4	小麦・乳・卵
9月23日(火)	照焼きチキンとたまごのサンド	296	2.4	小麦・乳・卵
9月24日(水)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
9月25日(木)	ダブルハムチーズサンド	452	2.8	小麦・乳・卵
9月26日(金)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵

9月22日(月)
チーズ明太ポテトサンド



9月23日(火)
照焼きチキンと
たまごのサンド



9月24日(水)
たまごとツナレタスサンド



9月25日(木)
ダブルハムチーズサンド



9月26日(金)
厚焼たまごのBOX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	9月16日(火)
ご請求	10月1週【9月29日(月)～10月3日(金)】
引き落とし	10月27日(月)

インターネットからも

