



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23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9月22日
アンケート提出日：10月6日～

組合員 CD

名前

おかず6品コース	9月29日 月曜日	9月30日 火曜日 新登場	10月1日 水曜日	10月2日 木曜日 人気	10月3日 金曜日 人気	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 431 kcal 3.1 g
	エビフライのガーリックソース添え 肉団子のデミソースがけ れんこんのごま煮 切干大根とひじきの煮物 春雨の梅和え カリフラワーのシーザー和え アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 406 kcal 塩分： 2.7 g	鶏とぶなしめじのみぞれがけ かぼちゃしんじょう 白菜とコーンの中華煮 バジルポテトサラダ 玉ねぎとツナの中華和え いんげんのごま和え アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 450 kcal 塩分： 1.8 g 新登場	海鮮と野菜の卵とじ（アサリ） メンチカツ 卵の花 マカロニサラダ ナスの生姜かつお削り節和え ピーマンのおろし和え アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 482 kcal 塩分： 3.9 g	ハンバーグ デミソース 干しエビと白菜の炒め物 和風スパゲティ 長芋とほうれん草のナムル 人参とさつまあげのきんぴら 大根とツナのサラダ アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 412 kcal 塩分： 3.4 g 人気	カレイの甘酢あんかけ 蒸し鶏の油淋鶏風 キャベツとれんこんの塩だれ炒め しゅうまい わかめと玉ねぎの和え物 人参マーマレード和え アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 408 kcal 塩分： 3.7 g 人気		
お弁当コース	9月29日 月曜日	9月30日 火曜日	10月1日 水曜日	10月2日 木曜日	10月3日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 540 kcal 2.4 g
	エビフライのガーリックソース添え 肉団子のデミソースがけ 切干大根とひじきの煮物 春雨の梅和え カリフラワーのシーザー和え ごはん アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 564 kcal 塩分： 2.5 g	鶏とぶなしめじのみぞれがけ かぼちゃしんじょう バジルポテトサラダ 玉ねぎとツナの中華和え いんげんのごま和え ごはん（2色そぼろ） アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 553 kcal 塩分： 2.1 g	海鮮と野菜の卵とじ（アサリ） メンチカツ マカロニサラダ ナスの生姜かつお削り節和え ピーマンのおろし和え ごはん アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 558 kcal 塩分： 2.5 g	ハンバーグ デミソース 干しエビと白菜の炒め物 長芋とほうれん草のナムル 人参とさつまあげのきんぴら 大根とツナのサラダ ごはん（めんたいふりかけ） アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 472 kcal 塩分： 2.0 g	カレイの甘酢あんかけ 蒸し鶏の油淋鶏風 しゅうまい わかめと玉ねぎの和え物 人参マーマレード和え ごはん アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 552 kcal 塩分： 3.0 g		

彩8品（おかず8品）コース	9月29日 月曜日	9月30日 火曜日 人気	10月1日 水曜日	10月2日 木曜日	10月3日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 479 kcal 3.4 g
	牛肉の柳川風 かにのふわふわ豆腐 かぼちゃのじゃこ煮 キャベツとれんこんの塩だれ炒め ふろふき大根 カリフラワーの柚子胡椒マリネ オクラとカニカマの梅おかか和え 小松菜とあげの煮浸し アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 478 kcal 塩分： 3.8 g	天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ） 照り焼き鶏つくね 炊き合わせ（がんも・こんにゃく・人参） もやしの梅おかか和え 人参とツナのきんぴら ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ 中華わかめサラダ 山菜の煮物 アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 482 kcal 塩分： 3.6 g	カツとじ煮 人気 しゅうまいのカニカマあんかけ ピーマンと人参のスタミナ炒め ナスのトマトソースがけ コンボテサラダ 人気 きんぴられんこん 切干大根と昆布の酢の物 野菜のナムル アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 463 kcal 塩分： 3.4 g 人気	サバの塩焼き 麻婆豆腐 人参ともやしの炒め物 ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め いんげんのごま和え マカロニサラダ 花福豆 卵の花とひじきの和え物 アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 482 kcal 塩分： 2.8 g	鶏肉ときのこのバター醤油炒め 大根のアサリあんかけ たらこスパゲティ ごぼうのナムル 人気 パンプキンサラダ キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め 白菜ときくらげのさっぱり和え ほうれん草と人参のお浸し アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 488 kcal 塩分： 3.3 g		
おかず4品コース	9月29日 月曜日	9月30日 火曜日	10月1日 水曜日	10月2日 木曜日	10月3日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	週平均 362 kcal 2.1 g
	アジのみそ風味焼き 照り焼き鶏つくね きんぴらごぼう 枝豆ポテトサラダ 人気 アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 329 kcal 塩分： 2.3 g	牛肉の柳川風 かぼちゃのじゃこ煮 和風スパゲティ なます 人気 アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 380 kcal 塩分： 2.6 g	エビのマヨネーズソース添え 厚あげの甘辛牛肉がけ ポテト明太バター風味和え 人気 金時豆 アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 352 kcal 塩分： 1.5 g	酢鶏 人気 コーン入りさつまあげの煮物 きんぴらこんにゃく たらもサラダ 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	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え かぼちゃとナスの肉そぼろ 人気 人参とツナのきんぴら きゅうりとカニカマの酢の物 アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 357 kcal 塩分： 1.8 g		

食べごたえ4品コース	9月29日 月曜日	9月30日 火曜日	10月1日 水曜日	10月2日 木曜日	10月3日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	週平均 419 kcal 1.9 g
	味噌ヒレカツ 人気 ごぼう天と野菜つみれの煮物 小松菜と油揚げの煮物 キャベツのごまマヨ和え アレルギー物質： 卵,小麦 エネルギー： 451 kcal 食塩相当量： 2.1 g	牛すき煮 豆腐のひき肉包み揚げ にらと玉子の炒め物 枝豆とツナのサラダ アレルギー物質： 卵,乳,小麦,えび エネルギー： 416 kcal 食塩相当量： 1.4 g	天ぷら（天つゆ付） 人気 東村山黒焼きそば ほうれん草と蒲鉾のおひたし 紅あずまのサラダ アレルギー物質： 小麦,えび エネルギー： 373 kcal 食塩相当量： 1.8 g	根菜入りつくねハンバーグ 人気 エビカツ 人気 ひじき煮 人気 カリフラワーと玉子のサラダ アレルギー物質： 卵,乳,小麦,えび エネルギー： 386 kcal 食塩相当量： 2.3 g	さばの塩焼き ナスとさつま揚げの味噌炒め れんこん金平 糸昆布のサラダ アレルギー物質： 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー： 467 kcal 食塩相当量： 1.7 g		
カロリーサポートコース	9月29日 月曜日	9月30日 火曜日	10月1日 水曜日	10月2日 木曜日	10月3日 金曜日	加熱時間の目安 500wで約1分	週平均 286 kcal 1.8 g
	根菜入りつくねハンバーグ 人気 エビカツ 人気 小松菜とウインナーの炒め物 ひじきとくわいのサラダ アレルギー物質： 卵,乳,小麦,えび エネルギー： 298 kcal 食塩相当量： 2.1 g	赤魚のみりん風味焼き 肉詰めいなり煮 人参の真砂和え 甘栗とさつま芋のサラ アレルギー物質： 卵,小麦 エネルギー： 231 kcal 食塩相当量： 1.4 g	天ぷら（天つゆ付） 人気 山形芋煮風 人気 ブロッコリーのおかか和え ピーマンの昆布和え アレルギー物質： 小麦,えび エネルギー： 260 kcal 食塩相当量： 1.3 g	クリーミーコロッケ（かに風味） 肉団子の照り焼き スクランブルエッグ 春雨サラダ（しそ風味） アレルギー物質： 卵,乳,小麦,かに エネルギー： 309 kcal 食塩相当量： 1.7 g	マーボー豆腐 エビと玉子の中華炒め 人気 もやしとツナの炒め物 カリフラワーのマリネ アレルギー物質： 卵,乳,小麦,えび エネルギー： 331 kcal 食塩相当量： 2.4 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

アンケート欄	
新登場	おかず・お弁当コース
	9/30「鶏とぶなしめじのみぞれがけ」 鶏肉としめじに大根おろしのあんをかけました
	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

【10月2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	牛肉とマロニーのチャプチェセット	ぶりの照焼きセット
サブメニュー	さつま揚げと野菜の和風和え ミートボールのトマト煮 大根と大根葉の和え物	カレーおから炒め 人参のナポリタン 麻婆茄子
アレルギー	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分
エネルギー	317 kcal.	275 kcal.
食塩相当量	2.3 g	2.5 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	牛肉をマロニーと合わせ、炒めものに仕上げた、ボリューム感のある一品です。牛肉は、ビタミンB群を豊富に含み、そのうちのひとつであるビタミンB2は、さまざまな代謝にも関わっており、皮膚や髪の毛の細胞に関わるようです。	ぶりを和食の定番、照焼きにしました。甘辛い味付けがぶりの身とよく合います。ぶりに豊富に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、記憶力や、集中力を向上させたりなどの効果があるようで、EPA(エイコサペンタエン酸)も豊富に含まれることから、積極的に摂取したい食品のひとつとなっております。
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。

●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

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。

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

●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29日(月)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	361	2.2	小麦・乳・卵
9月30日(火)	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	447	3.3	小麦・乳・卵
10月1日(水)	梅とツナチーズのサンド	467	3.4	小麦・乳・卵
10月2日(木)	バラエティボックスサンド	383	2.2	小麦・乳・卵
10月3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

9月29日(月)
ひとくちサンド(厚焼玉子)



9月30日(火)
照焼きチキンと
明太ポテトのサンド



10月1日(水)
梅とツナチーズのサンド



10月2日(木)
バラエティボックスサンド



10月3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	9月23日(火)
ご請求	10月2週【10月6日(月)～10月10日(金)】
引き落とし	10月27日(月)

インターネットからも／



組合員 CD

名前