



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30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29日

アンケート提出日：10月13日～

組合員 CD

名前

おかず6品コース	10月6日 月曜日	10月7日 火曜日	10月8日 水曜日 新登場	10月9日 木曜日	10月10日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 447 kcal 2.9 g
	牛皿風 人気 かぼちゃのじゃこ煮 キャベツのカレー炒め バジルカルボナーラサラダ 小松菜と人参のお浸し きゅうりと大根のしそ和え アレルギー物質：小麦,卵,乳成分	赤魚とエリンギの和風仕立て 煮野菜のそぼろあんかけ ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め ブロッコリーのみそマヨネーズかけ 人気 高野豆腐の煮物 ピーマンと玉ねぎの酢の物 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分	チキンと野菜のBBQ風 もやしと玉子のカニカマあんかけ 小松菜と鮭のお浸し 和風ポテトサラダ もやしとツナの中華煮 蒸し鶏といんげんのマスタード和え アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分	白身魚フライのレモンタルタル添え 豆腐の肉味噌 麻婆春雨 大根サラダ ほうれん草と人参のごま和え きゅうりとわかめの酢の物 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分	豚の生姜焼き 人気 明石焼き 人参しりしり もやしの梅おかか和え 細切昆布煮 さつまいもと枝豆のサラダ アレルギー物質：小麦,卵,乳成分		
	エネルギー：429 kcal 塩分：1.4 g	エネルギー：428 kcal 塩分：2.7 g	エネルギー：463 kcal 塩分：2.9 g 新登場	エネルギー：470 kcal 塩分：3.4 g	エネルギー：447 kcal 塩分：4.2 g		
	お弁当コース	お弁当コース	お弁当コース	お弁当コース	お弁当コース		
	牛皿風 人気 かぼちゃのじゃこ煮 バジルカルボナーラサラダ 小松菜と人参のお浸し きゅうりと大根のしそ和え あさりごはん 人気 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分	赤魚とエリンギの和風仕立て 煮野菜のそぼろあんかけ ブロッコリーのみそマヨネーズかけ 人気 高野豆腐の煮物 ピーマンと玉ねぎの酢の物 ごはん アレルギー物質：小麦,卵,乳成分	チキンと野菜のBBQ風 もやしと玉子のカニカマあんかけ 和風ポテトサラダ もやしとツナの中華煮 蒸し鶏といんげんのマスタード和え ごはん アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分	白身魚フライのレモンタルタル添え 豆腐の肉味噌 大根サラダ ほうれん草と人参のごま和え きゅうりとわかめの酢の物 ごはん アレルギー物質：小麦,卵,乳成分	豚肉の生姜焼き 人気 明石焼き もやしの梅おかか和え 細切昆布煮 さつまいもと枝豆のサラダ ごはん（のりふりかけ） アレルギー物質：小麦,卵,乳成分		
	エネルギー：504 kcal 塩分：2.5 g	エネルギー：556 kcal 塩分：2.0 g	エネルギー：555 kcal 塩分：2.7 g	エネルギー：590 kcal 塩分：2.7 g	エネルギー：536 kcal 塩分：3.0 g		

彩8品（おかず8品）コース	10月6日 月曜日 人気	10月7日 火曜日	10月8日 水曜日	10月9日 木曜日	10月10日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 490 kcal 3.1 g
	エビのチリソース添え 照り焼き肉団子 玉子と野菜の炒め物 人気 さつまいもと枝豆のサラダ つきこんにゃくのたらこ煮 ナスの生姜かつお削り節和え わかめとえのき茸の和え物 いんげんの旨煮 アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分	鶏肉のすだちおろしがけ はもしんじょ ごぼうの甘辛炒め みずくわいのそぼろあんかけ タラモサラダ ふきと椎茸の煮物 ピーマンのじゃこ炒め わかめの和え物 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分	アジの塩麹焼き 豆腐とチキン揚げ 人気 麻婆春雨 ひじきのごま炒め エリンギと玉ねぎの甘辛炒め キャベツとカニカマの豆乳サラダ 人気 金時豆 人気 いんげんのツナ和え アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分	豚しゃぶ エビと野菜の甘酢炒め れんこんとちくわのバター風味炒め ツナのゴマだれサラダ さつまいもの旨煮 切干大根の煮物 キャベツの甘酢漬け きのこの生姜和え アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分,落花生	カレイの甘酢あんかけ 人気 かぼちゃとナスの肉そぼろ 人気 きんぴらこんにゃく 小松菜のごま和え 白菜とコーンの中華煮 ピーマンともやしの炒め物 きゅうりとハムの中中華サラダ 大根の甘酢漬け アレルギー物質：小麦,卵,乳成分		
	エネルギー：523 kcal 塩分：4.0 g	エネルギー：527 kcal 塩分：3.2 g 人気	エネルギー：441 kcal 塩分：2.6 g	エネルギー：487 kcal 塩分：3.0 g	エネルギー：470 kcal 塩分：2.8 g 人気		
	おかず4品コース	おかず4品コース	おかず4品コース	おかず4品コース	おかず4品コース		
	豚肉の和風玉ねぎソース和え いわしつみれのトマトソース れんこんのごま煮 黒豆 人気 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分	天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ） 豚肉とれんこんの炒め物 つきこんにゃくのたらこ煮 きゅうりとキャベツの酢の物 アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分	チーズハンバーグ カニ玉風オムレツ 人気 里芋のそぼろあんかけ 人気 パンプキンサラダ 人気 アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分	サバの塩焼き 肉団子の和風玉ねぎソース和え 人気 キャベツとコーンの豆乳炒め カルボナーラパスタサラダ アレルギー物質：小麦,卵,乳成分	鶏肉のハニーマスタード アサリと野菜の中華炒め 卵の花とひじきの和え物 カニカマポテトサラダ アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分		
	エネルギー：383 kcal 塩分：1.8 g	エネルギー：385 kcal 塩分：2.5 g	エネルギー：344 kcal 塩分：3.2 g	エネルギー：397 kcal 塩分：1.7 g	エネルギー：371 kcal 塩分：2.0 g		

食べごたえ4品コース	10月6日 月曜日	10月7日 火曜日 人気	10月8日 水曜日	10月9日 木曜日 人気	10月10日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	週平均 427 kcal 2.4 g
	豆腐ハンバーグ照り焼きソース ハムカツ 小松菜とツナの煮物 千切りポテトサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦	ハニーマスタードチキン すり身天煮 人気 平春雨と野菜の炒め物 細切りごぼうサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦	かれいのレモンタルタルソース けんちん煮 スクランブルエッグ きゅうりと蒸し鶏のサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦	牛肉とナスの炒め物 海鮮しゅうまい 人参の真砂和え ひじきとくわいのサラダ アレルギー物質：卵、小麦、えび、かに	クリーミーコロッケ（かに風味） 鶏と野菜の中華炒め 人気 ほうれん草とひき肉の和え物 カリフラワーのマリネ アレルギー物質：乳、小麦、かに		
	エネルギー：405 kcal 食塩相当量：2.8 g	エネルギー：373 kcal 食塩相当量：2.3 g	エネルギー：418 kcal 食塩相当量：1.8 g	エネルギー：454 kcal 食塩相当量：2.9 g	エネルギー：486 kcal 食塩相当量：2.4 g		
	カロリーサポートコース	カロリーサポートコース	カロリーサポートコース	カロリーサポートコース	カロリーサポートコース		
	10月6日 月曜日 人気	10月7日 火曜日	10月8日 水曜日	10月9日 木曜日	10月10日 金曜日		
	ハニーマスタードチキン 海鮮しゅうまい つきこんにゃくのたらこ煮 イタリアン野菜のピクルス アレルギー物質：卵、小麦、えび、かに	味噌ヒレカツ 人気 かぼちゃと椎茸の煮物 いんげんとベーコンの炒め物 キャベツチーズのサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦	豆腐ハンバーグ 人気 豚肉の高菜炒め もち麩の玉子とじ きゅうりと蒸し鶏のサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦	おでん ハムカツ チンゲン菜とあさりの炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦	さばの塩焼き つくねの大葉巻き 根菜の甘酢炒め ミックス野菜のごま和え アレルギー物質：卵、乳、小麦		
	エネルギー：236 kcal 食塩相当量：1.7 g	エネルギー：269 kcal 食塩相当量：1.3 g	エネルギー：284 kcal 食塩相当量：2.5 g	エネルギー：247 kcal 食塩相当量：2.1 g	エネルギー：304 kcal 食塩相当量：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）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
	10/8「チキンと野菜のBBQ風」 鶏肉とウィンナー、野菜をバーベキューソースなどで味付けしました
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

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9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	豚肉と玉子のチリソース炒めセット	牛肉コロッケセット
サブメニュー	チンゲン菜と白菜のおひたし キャベツと蒸し鶏の和え物 彩り野菜のバターソテー	野菜炒め なすのトマト煮 アスパラのきんぴら
アレルギー	小麦・卵・乳成分	えび・小麦・卵・乳成分
エネルギー	240 kcal	419 kcal
食塩相当量	2.1 g	2.7 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と玉子、野菜をチリソースで合わせました。たまごには、様々な栄養素が含まれており、卵黄に含まれるビタミンDは、骨や筋肉など体の構成に必要な成分といわれています。ぜひ、ご賞味ください。	牛肉を使用した、すき焼きの風味のコロッケをご用意いたしました。甘辛い味がしみ込んでいますので、ご飯の進む一品になっています。ちなみに、コロッケという名前は、フランス語の「クロケット」が変化したものだそうです。
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。

●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：25～38kcal／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
10月6日(月)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵
10月7日(火)	バラエティミックスサンド	291	1.7	小麦・乳・卵
10月8日(水)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵
10月9日(木)	ひとくちサンド(たまご・ハム)	354	2.6	小麦・乳・卵
10月10日(金)	ポテトとハムチーズのサンド	464	2.7	小麦・乳・卵

10月6日(月)
ツナミックスサンド



10月7日(火)
バラエティミックスサンド



10月8日(水)
厚焼たまごのBOXサンド



10月9日(木)
ひとくちサンド
(たまご・ハム)



10月10日(金)
ポテトとハムチーズのサンド



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

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30日(火)
ご請求	10月3週【10月13日(月)～10月18日(金)】
引き落とし	11月17日(月)

インターネットからも

