



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、10月21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10月20日
アンケート提出日：11月3日～

組合員 CD

名前

おかず6品コース	10月27日 月曜日	10月28日 火曜日	10月29日 水曜日	10月30日 木曜日 新登場	10月31日 金曜日
	サワラの塩麴焼き 豆腐とチキン揚げ 人気 ミートスパゲティ 五目豆煮 野菜の中華炒め ちくわのしそマヨネーズ和え 人気 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：456 kcal 塩分：1.9 g	とんかつ 人気 カニ玉風オムレツ 人気 肉味噌ナムル なます 人気 里芋のキムチたれ 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：433 kcal 塩分：2.7 g	アジのみそ風味焼き 鶏ミンチの豆乳味噌炒め ツナとごぼうのきんぴら ナスの揚げ浸し しそポテトサラダ 蒸し鶏とピーマンの中華風 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：394 kcal 塩分：3.3 g	鶏肉のかぼちゃソースがけ スープ餃子 ひじき煮 ブロッコリーの玉子とし 炊き合わせ（人参・大根煮） きのこの生姜和え 人気 アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：438 kcal 塩分：1.9 g 新登場	八宝菜（エビ） 人気 じゃがいもの麻婆ソースがけ キャベツとコーンの豆乳炒め 小松菜とさつま揚げのお浸し ピーマンのおかか浸し わかめとカニカマ和え アレルギー物質：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：476 kcal 塩分：3.8 g
	サワラの塩麴焼き 豆腐とチキン揚げ 人気 五目豆煮 野菜の中華炒め ちくわのしそマヨネーズ和え 人気 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：569 kcal 塩分：3.3 g	とんかつ 人気 カニ玉風オムレツ 人気 なます 人気 里芋のキムチたれ 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：552 kcal 塩分：2.0 g	アジのみそ風味焼き 鶏ミンチの豆乳みそ炒め ナスの揚げ浸し しそポテトサラダ 蒸し鶏とピーマンの中華風 ごはん アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：509 kcal 塩分：2.4 g	鶏肉のかぼちゃソースがけ スープ餃子 ブロッコリーの玉子とし 炊き合わせ（人参・大根煮） きのこの生姜和え 人気 ごはん（かつおふりかけ） アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：573 kcal 塩分：1.8 g	八宝菜（エビ） 人気 じゃがいもの麻婆ソースがけ 小松菜とさつまあげの煮浸し ピーマンのおかか浸し わかめとカニカマの和え物 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：523 kcal 塩分：2.5 g
	サワラの塩麴焼き 豆腐とチキン揚げ 人気 五目豆煮 野菜の中華炒め ちくわのしそマヨネーズ和え 人気 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：569 kcal 塩分：3.3 g	とんかつ 人気 カニ玉風オムレツ 人気 なます 人気 里芋のキムチたれ 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：552 kcal 塩分：2.0 g	アジのみそ風味焼き 鶏ミンチの豆乳みそ炒め ナスの揚げ浸し しそポテトサラダ 蒸し鶏とピーマンの中華風 ごはん アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：509 kcal 塩分：2.4 g	鶏肉のかぼちゃソースがけ スープ餃子 ブロッコリーの玉子とし 炊き合わせ（人参・大根煮） きのこの生姜和え 人気 ごはん（かつおふりかけ） アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：573 kcal 塩分：1.8 g	八宝菜（エビ） 人気 じゃがいもの麻婆ソースがけ 小松菜とさつまあげの煮浸し ピーマンのおかか浸し わかめとカニカマの和え物 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：523 kcal 塩分：2.5 g
	サワラの塩麴焼き 豆腐とチキン揚げ 人気 五目豆煮 野菜の中華炒め ちくわのしそマヨネーズ和え 人気 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：569 kcal 塩分：3.3 g	とんかつ 人気 カニ玉風オムレツ 人気 なます 人気 里芋のキムチたれ 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：552 kcal 塩分：2.0 g	アジのみそ風味焼き 鶏ミンチの豆乳みそ炒め ナスの揚げ浸し しそポテトサラダ 蒸し鶏とピーマンの中華風 ごはん アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：509 kcal 塩分：2.4 g	鶏肉のかぼちゃソースがけ スープ餃子 ブロッコリーの玉子とし 炊き合わせ（人参・大根煮） きのこの生姜和え 人気 ごはん（かつおふりかけ） アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：573 kcal 塩分：1.8 g	八宝菜（エビ） 人気 じゃがいもの麻婆ソースがけ 小松菜とさつまあげの煮浸し ピーマンのおかか浸し わかめとカニカマの和え物 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：523 kcal 塩分：2.5 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
439 kcal
2.7 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
545 kcal
2.4 g

彩8品（おかず8品）コース	10月27日 月曜日	10月28日 火曜日	10月29日 水曜日 新登場	10月30日 木曜日	10月31日 金曜日 新登場
	豚肉の生姜焼き 人気 イトヨリバーグのおろしポン酢がけ ツナと白菜煮 春雨の酢の物 人気 厚あげの煮物 ポテトサラダ 人気 ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め 人参ナムル アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：517 kcal 塩分：4.2 g	白身魚フライのレモンタルタル添え かぶと肉団子の中華あんかけ 新登場 キャベツとひき肉の中華炒め こんにゃくと人参の煮物 里芋とベーコンの炒め物 小松菜と玉ねぎのポン酢和え れんこんのごま煮 ナスの青じそ和え アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：563 kcal 塩分：3.3 g 新登場	牛肉とさつまいも揚げ アサリと野菜の甘酢炒め 切干大根の和風炒め 紫キャベツとひじきのサラダ きゅうりのツナマヨネーズ和え 人気 大根のマーマレードサラダ 大豆のトマトソース炒め 細切り昆布煮 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：478 kcal 塩分：3.2 g	ブリの煮付け 鶏ミンチの豆乳みそ炒め ほうれん草のクリームスパゲティ ナスとこんにゃくの味噌がけ 人参とさつまあげのきんぴら 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え オクラとじゃこの和え物 椎茸の旨煮 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：499 kcal 塩分：2.7 g	鶏肉のかぼちゃソースがけ 大根のエビあんかけ 小松菜と人参のお浸し がんもの煮物 コーン春雨サラダ キャベツと塩昆布の炒め物 長芋の梅和え 人参マーマレード和え アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：505 kcal 塩分：2.6 g
	サワラの南部焼き れんこんとそぼろのカレー炒め 切干大根の洋風炒め カリフラワーのたらこサラダ アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：382 kcal 塩分：1.3 g	鶏肉のかぼちゃソースがけ 厚あげのカニカマあんかけ ピーマンのおかか浸し 春雨の梅和え アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：384 kcal 塩分：1.8 g	ちゃんぽん風炒め（あさり） 蒸し鶏の和風ソース チンゲン菜と人参のお浸し きゅうりとハムの中中華サラダ アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：390 kcal 塩分：3.4 g	豚焼肉 エビと野菜の甘酢炒め 玉子と野菜の炒め物 人気 大根のマーマレードサラダ アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：348 kcal 塩分：3.3 g	カレイの唐揚げ 鶏ミンチの豆乳味噌炒め わかめの煮物 オクラとカニカマの梅おかか和え アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：314 kcal 塩分：1.8 g
	サワラの南部焼き れんこんとそぼろのカレー炒め 切干大根の洋風炒め カリフラワーのたらこサラダ アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：382 kcal 塩分：1.3 g	鶏肉のかぼちゃソースがけ 厚あげのカニカマあんかけ ピーマンのおかか浸し 春雨の梅和え アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：384 kcal 塩分：1.8 g	ちゃんぽん風炒め（あさり） 蒸し鶏の和風ソース チンゲン菜と人参のお浸し きゅうりとハムの中中華サラダ アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：390 kcal 塩分：3.4 g	豚焼肉 エビと野菜の甘酢炒め 玉子と野菜の炒め物 人気 大根のマーマレードサラダ アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：348 kcal 塩分：3.3 g	カレイの唐揚げ 鶏ミンチの豆乳味噌炒め わかめの煮物 オクラとカニカマの梅おかか和え アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：314 kcal 塩分：1.8 g
	サワラの南部焼き れんこんとそぼろのカレー炒め 切干大根の洋風炒め カリフラワーのたらこサラダ アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：382 kcal 塩分：1.3 g	鶏肉のかぼちゃソースがけ 厚あげのカニカマあんかけ ピーマンのおかか浸し 春雨の梅和え アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：384 kcal 塩分：1.8 g	ちゃんぽん風炒め（あさり） 蒸し鶏の和風ソース チンゲン菜と人参のお浸し きゅうりとハムの中中華サラダ アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：390 kcal 塩分：3.4 g	豚焼肉 エビと野菜の甘酢炒め 玉子と野菜の炒め物 人気 大根のマーマレードサラダ アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：348 kcal 塩分：3.3 g	カレイの唐揚げ 鶏ミンチの豆乳味噌炒め わかめの煮物 オクラとカニカマの梅おかか和え アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：314 kcal 塩分：1.8 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
512 kcal
3.2 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒

週平均
364 kcal
2.3 g

食べごたえ4品コース	10月27日 月曜日	10月28日 火曜日	10月29日 水曜日	10月30日 木曜日	10月31日 金曜日
	かれいのピリ辛ごまソース 鶏と大根の中華うま煮 しんじょうの煮物 紅あずまのサラダ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：399 kcal 食塩相当量：2.1 g	4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ 人気 かぼちゃの煮物 ブロッコリーとかにかまのサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー：411 kcal 食塩相当量：2.5 g	豚肉とナスのトマト味噌炒め じゃがバター風コロッケ カリフラワーの柚子胡椒和え 卵の花と豆のサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：425 kcal 食塩相当量：2.4 g	あじ大葉フライ（ソース付） 豚肉と玉葱の塩炒め 糸昆布の煮物 れんこんサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：413 kcal 食塩相当量：1.7 g	鶏肉のマーマレード焼き エビと野菜の落とし揚げ 新登場 野菜と玉子のマスタード炒め 新登場 人参サラダ アレルギー物質：卵、小麦、えび エネルギー：456 kcal 食塩相当量：2.5 g
	ブルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 山芋のスクランブルエッグ風 赤いんげん豆のマリネ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：247 kcal 食塩相当量：1.8 g	あじのメンチカツ 水餃子 ピーマンと蒸し鶏の和え物 かぼちゃサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：294 kcal 食塩相当量：1.1 g	豚肉のぼん酢たれ 白身魚の梅しそフライ 新登場 竹輪と野菜のピリ辛炒め ブロッコリーのおかか和え アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：275 kcal 食塩相当量：1.7 g	ホキの香草焼き ナスとさつま揚げ味噌炒め 糸昆布の煮物 れんこんサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：250 kcal 食塩相当量：1.7 g	タンドリーチキン 人気 東村山黒焼きそば いんげんと玉子の炒め物 人参サラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：308 kcal 食塩相当量：2.4 g
	ブルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 山芋のスクランブルエッグ風 赤いんげん豆のマリネ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：247 kcal 食塩相当量：1.8 g	あじのメンチカツ 水餃子 ピーマンと蒸し鶏の和え物 かぼちゃサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：294 kcal 食塩相当量：1.1 g	豚肉のぼん酢たれ 白身魚の梅しそフライ 新登場 竹輪と野菜のピリ辛炒め ブロッコリーのおかか和え アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：275 kcal 食塩相当量：1.7 g	ホキの香草焼き ナスとさつま揚げ味噌炒め 糸昆布の煮物 れんこんサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：250 kcal 食塩相当量：1.7 g	タンドリーチキン 人気 東村山黒焼きそば いんげんと玉子の炒め物 人参サラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：308 kcal 食塩相当量：2.4 g
	ブルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 山芋のスクランブルエッグ風 赤いんげん豆のマリネ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：247 kcal 食塩相当量：1.8 g	あじのメンチカツ 水餃子 ピーマンと蒸し鶏の和え物 かぼちゃサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：294 kcal 食塩相当量：1.1 g	豚肉のぼん酢たれ 白身魚の梅しそフライ 新登場 竹輪と野菜のピリ辛炒め ブロッコリーのおかか和え アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：275 kcal 食塩相当量：1.7 g	ホキの香草焼き ナスとさつま揚げ味噌炒め 糸昆布の煮物 れんこんサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：250 kcal 食塩相当量：1.7 g	タンドリーチキン 人気 東村山黒焼きそば いんげんと玉子の炒め物 人参サラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：308 kcal 食塩相当量：2.4 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒

週平均
421 kcal
2.2 g

加熱時間の目安
500wで約1分

週平均
275 kcal
1.7 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。

★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6品・お弁当・彩8品・おかず4品コース 10/28・30・31「鶏肉のかぼちゃソースがけ」 ハロウィンをイメージしました。優しい甘さのかぼちゃソースが鶏肉によく合います。 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
新登場	彩8品コース 10/28「かぶと肉団子の中華あんかけ」 旬のかぶと肉団子をしいたけや人参を使用した中華あん合わせました 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 10/29「牛肉とさつまいも揚げ」 牛肉とさつまいもの甘味がよく合います 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
新登場	食べごたえ4品コース 10/31「エビと野菜の落とし揚げ」 すり身にえびと、れんこんなどの3種の野菜を加えた落とし揚げです。具材のゴロっと食感が楽しめます。 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
新登場	カロリーサポートコース 10/29「白身魚の梅しそフライ」 梅しそでさっぱりと味わえる白身魚のフライです 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。	

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

【10月30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	豚肉のスタミナ炒めセット	メンチカツセット
サブメニュー	南瓜のそぼろ和え きのこのナムル 金時豆	キャベツと長ねぎの甘辛炒め 里芋の煮物 人参のごままぶし
アレルギー	小麦	小麦・乳成分
エネルギー	301 kcal	301 kcal
食塩相当量	1.7 g	2.6 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉とたっぷりの野菜で仕上げたスタミナ炒めは、食欲のそそるメニューとなっております。また、豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つようです。お肉と野菜をバランスよく食べて、元気な体づくりを目指しましょう。	
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(まぶく汁、なす汁、長ねぎ汁、赤だし、ほうれん草汁)×2食】

お知らせ

「おいしさいっぱいおみそ汁」は
メーカー事情により、企画を中止させていただきます。
再開時はこちらでお知らせいたします。
何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

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
10月27日(月)	チーズ明太ポテトサンド	340	2.4	小麦・乳・卵
10月28日(火)	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
10月29日(水)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
10月30日(木)	バラエティボックスサンド	383	2.2	小麦・乳・卵
10月31日(金)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	361	2.2	小麦・乳・卵

10月27日(月)
チーズ明太ポテトサンド



10月28日(火)
チャーシューと
ふんわりたまごのサンド



10月29日(水)
たまごとツナレタスのサンド



10月30日(木)
バラエティボックスサンド



10月31日(金)
ひとくちサンド(厚焼玉子)



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	10月21日(火)
ご請求	11月1週【11月3日(月)~11月7日(金)】
引き落とし	11月27日(木)

インターネットからも

