



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28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	11月3日 月曜日	11月4日 火曜日	11月5日 水曜日 人気	11月6日 木曜日 人気	11月7日 金曜日
	鶏肉のハニーマスタード 人気 山芋と海鮮のとろっと焼き 人気 ほうれん草のクリームスパゲティ ひじきの和え物 きゅうりとハムの中中華サラダ 切干大根と昆布の酢の物 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：460 kcal 塩分：3.5 g	カレイの唐揚げ オムレツのミートソース 小松菜とあげの煮浸し ピーマンと人参のスタミナ炒め ポテトサラダ 人気 大根のマーマレードサラダ アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：402 kcal 塩分：1.7 g	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め イトヨリバーグのおろしポン酢かけ ツナと白菜煮 わかめとえのき茸の和え物 さつまいものいとこ煮 新登場 ごぼうとちくわのおかか煮 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：457 kcal 塩分：3.3 g 人気	エビのマヨネーズソース添え かぶと肉団子の中華あんかけ 新登場 ポテト明太バター風味和え 人気 コールスローサラダ れんこんのナムル オクラとカニカマの酢の物 アレルギー物質：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：488 kcal 塩分：2.2 g 人気	チーズハンバーグ 豆腐とカニカマの玉子とし 糸こんにゃくのおかか炒め ほうれん草と人参のお浸し ブロッコリーの醤油マヨネーズ和え きのこのナムル アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：410 kcal 塩分：3.2 g
	鶏肉のハニーマスタード 人気 山芋と海鮮のとろっと焼き 人気 ひじきの和え物 きゅうりとハムの中中華サラダ 切干大根と昆布の酢の物 きのこのごはん アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：538 kcal 塩分：2.8 g	カレイの唐揚げ オムレツのミートソース ピーマンと人参のスタミナ炒め ポテトサラダ 人気 大根のマーマレードサラダ ごはん アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：553 kcal 塩分：1.5 g	牛肉と玉ねぎの甘辛炒め イトヨリバーグのおろしポン酢かけ わかめとえのき茸の和え物 さつまいものいとこ煮 新登場 ごぼうとちくわのおかか煮 ごはん アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：556 kcal 塩分：2.5 g	エビのマヨネーズソース添え かぶと肉団子の中華あんかけ 新登場 コールスローサラダ れんこんのナムル オクラとカニカマの酢の物 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：534 kcal 塩分：1.7 g	チーズハンバーグ 豆腐とカニカマの玉子とし ほうれん草と人参のお浸し ブロッコリーの醤油マヨネーズかけ きのこのナムル ごはん（めんだいふりかけ） アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：551 kcal 塩分：2.1 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	週平均 443 kcal 2.8 g	週平均 443 kcal 2.8 g	週平均 443 kcal 2.8 g	週平均 443 kcal 2.8 g	週平均 443 kcal 2.8 g

彩8品（おかず8品）コース	11月3日 月曜日	11月4日 火曜日	11月5日 水曜日 人気	11月6日 木曜日	11月7日 金曜日 人気
	イワシつみれの塩ちゃんこ風 鶏肉のトマトソースかけ 春雨の炒め物 カニカマポテトサラダ きゅうりとキャベツの酢の物 ナスのおろし和え 五目豆煮 カリフラワーのシーザー和え アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：516 kcal 塩分：3.5 g	チャーシューと煮卵 アサリとチンゲン菜の炒め物 切干大根のごま和え ひじきとベーコンの炒め物 さつまいものレモン煮 みずくわいのわさびマヨネーズ和え エリンギと玉ねぎの甘辛炒め 高野豆腐の煮物 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：477 kcal 塩分：4.3 g	カレイの甘酢あんかけ 蒸し鶏の油淋鶏風 もやしとツナの中華煮 かぶのそぼろあんかけ 新登場 炊き合わせ（椎茸・ふき） わかめの煮物 オクラとカニカマ梅おかか和え きのここと人参の炒め物 人気 アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：508 kcal 塩分：4.1 g 改良	チーズハンバーグ アサリと野菜の甘酢炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 明太マカロニサラダ 切干大根の洋風炒め かぼちゃの和風煮 細切昆布煮 ナスの中華風揚げ浸し アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：518 kcal 塩分：4.3 g 人気	エビのチリソース添え まぜそば風 ツナとごぼうのきんぴら 厚揚げと大根の煮物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 人参しりしり もずくときゅうりの酢の物 きのこの生姜和え アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：471 kcal 塩分：3.3 g
	牛すき焼き 人気 かにのふわふわ豆腐 大根の照り焼き風煮 バジルカルボナーラサラダ アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：342 kcal 塩分：2.6 g	サバの煮付け アサリのニラ玉炒め さつまあげと人参の金平 きゅうりとカニカマの酢の物 人気 アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：389 kcal 塩分：1.7 g	きのこことチキンのカレー イワシのつみれ煮 たらこスパゲティ 玉ねぎとツナの中華和え アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：340 kcal 塩分：2.9 g	天ぷら（エビ・カニカマ・かぼちゃ・サツマイモ） チーズつくね 小松菜のごま和え 枝豆ポテトサラダ 人気 アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：405 kcal 塩分：3.3 g	カツとし煮 人気 山芋と海鮮のとろっと焼き 人気 ピーマンと人参のスタミナ炒め もずくの酢の物 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：349 kcal 塩分：2.7 g
	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒
	週平均 498 kcal 3.9 g	週平均 498 kcal 3.9 g	週平均 498 kcal 3.9 g	週平均 498 kcal 3.9 g	週平均 498 kcal 3.9 g

食べごたえ4品コース	11月3日 月曜日	11月4日 火曜日	11月5日 水曜日	11月6日 木曜日	11月7日 金曜日
	チーズタッカルビ いわしつみれの煮物 人参とベーコンの洋風炒め カリフラワーとツナのサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：409 kcal 食塩相当量：2.3 g	エビのマヨソース 人気 豚肉とれんこんの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉葱とパプリカの中華風酢の物 アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー：402 kcal 食塩相当量：3.0 g	デミソースハンバーグ コーンバターフライ ひじき煮 ブロッコリーのタルタルサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：474 kcal 食塩相当量：2.4 g	さばの生姜だれ 人気 鶏と野菜の青さ柚子炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 豆のごま和えサラダ アレルギー物質：小麦 エネルギー：416 kcal 食塩相当量：2.0 g	牛肉と野菜の塩炒め（炭火風味） たこキャベツカツ ほうれん草となめこのおひたし ポテトサラダ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：390 kcal 食塩相当量：2.5 g
	11月3日 月曜日	11月4日 火曜日	11月5日 水曜日	11月6日 木曜日	11月7日 金曜日
	牛肉とブロッコリーの炒め物 人気 あさりとパンネのミートソース ピーマンとウィンナーの炒め物 卵の花と豆のサラダ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：310 kcal 食塩相当量：2.1 g	鶏肉のマーマレード風味 すり身天煮 人気 きくらげと人参の炒り玉子 野菜のマリネ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：293 kcal 食塩相当量：2.7 g	八宝菜 焼き栗コロッケ れんこんのごま炒め カリフラワーとツナのサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび エネルギー：292 kcal 食塩相当量：1.6 g	豚焼肉 エビのマヨソース 人気 しろ菜の煮びたし 大学芋 アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび エネルギー：329 kcal 食塩相当量：1.7 g	かれいのチリソース 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 ポテトサラダ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：266 kcal 食塩相当量：1.5 g
	加熱時間の目安 500wで約1分	加熱時間の目安 500wで約1分	加熱時間の目安 500wで約1分	加熱時間の目安 500wで約1分	加熱時間の目安 500wで約1分
	週平均 298 kcal 1.9 g	週平均 298 kcal 1.9 g	週平均 298 kcal 1.9 g	週平均 298 kcal 1.9 g	週平均 298 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

発行日：2025年10月27日
アンケート提出日：11月10日～

組合員CD

名前

アンケート欄	
新登場	おかず6品・お弁当コース 11/5「さつまいものいとこ煮」 さつまいもと赤いんげん豆を炊き合わせました 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	おかず6品・お弁当コース 11/6「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と合わせました 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
改良	おかず4品コース 11/5「きのこチキンのカレー」 きのこを増量して秋を感じていただけるようにしました 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
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

【11月6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	牛肉とれんこんの旨煮セット	中華点心三種盛セット
サブメニュー	かに玉のもやしあん バジルのツイストパスタ 彩り野菜のソテー	平天と白菜の煮物 キャベツとベーコンの甘醤油炒め いんげんと人参のおひたし
アレルギー	かに・小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分
エネルギー	397 kcal.	266 kcal.
食塩相当量	2.9 g	2.9 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	牛肉とれんこんを旨煮に仕上げました。れんこんには、水溶性食物繊維が含まれており、整腸作用や血糖値の上昇を防ぐようです。また、れんこんの食物繊維は、根元部分で少なく、先端部分により多く含まれるようです。栄養豊富なれんこんをぜひ、ご賞味くださいませ。	人気中華の焼き餃子と焼売、にら饅頭のセットをご用意いたしました。しっかりと味がついているので、そのままでもおいしくお召し上がりいただけます。餃子は、江戸時代に中国から日本に伝わったといわれているようです。
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。

●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
11月3日(月)	ひとくちサンド (たまご・ハム)	354	2.6	小麦・乳・卵
11月4日(火)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵
11月5日(水)	バラエティミックスサンド	291	1.7	小麦・乳・卵
11月6日(木)	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	447	3.3	小麦・乳・卵
11月7日(金)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵

11月3日(月)
ひとくちサンド
(たまご・ハム)

11月4日(火)
厚焼たまごのBOXサンド

11月5日(水)
バラエティミックスサンド

11月6日(木)
照焼きチキンと
明太ポテトのサンド

11月7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	10月28日(火)
ご請求	11月2週【11月10日(月)～11月14日(金)】
引き落とし	11月27日(木)

インターネットから
注文もできるで～！