



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、**11月11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17日 月曜日	11月18日 火曜日	11月19日 水曜日 改良	11月20日 木曜日	11月21日 金曜日
	牛すき焼き 人気 干しエビとキャベツの炒め物 れんこんとそぼろのカレー炒め 切干大根の洋風炒め カルボナーラパスタサラダ もやしとわかめの酢の物	サワラの南部焼き 人気 カニ風味しゅうまい 人気 玉子ともやしのツナ炒め 小松菜と玉ねぎのボン酢和え カリフラワーの和風マリネ 黒豆 人気	きのこチキンのカレー 人気 アサリのおんかけ焼きそば 切干大根の煮物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ がんもといんげんの煮物 もずくときゅうりの酢の物	アジの照り焼き 人気 鶏肉の卵とじ 大根の中華そぼろあん わかめの和え物 きんぴられんこん パンプキンサラダ 人気	豚肉の豆乳仕立て 新登場 エビと野菜の甘酢炒め チャブチェ こんにゃくと野菜の煮物 里芋の味噌がけ えのき茸のおろし和え
	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 406 kcal 塩分： 2.1 g	アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 439 kcal 塩分： 1.8 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 改良 エネルギー： 429 kcal 塩分： 2.6 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 452 kcal 塩分： 2.4 g	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 492 kcal 塩分： 4.0 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	週平均 444 kcal 2.6 g				

お弁当コース	11月17日 月曜日	11月18日 火曜日	11月19日 水曜日	11月20日 木曜日	11月21日 金曜日
	牛すき焼き 人気 干しエビとキャベツの炒め物 切干大根の洋風炒め カルボナーラパスタサラダ もやしとわかめの酢の物 ごはん	サワラの南部焼き 人気 カニ風味しゅうまい 人気 小松菜と玉ねぎのボン酢和え カリフラワーの和風マリネ 黒豆 人気 おにぎり(五目ご飯・しそご飯)	きのこチキンのカレー 人気 切干大根の煮物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ がんもといんげんの煮物 もずくときゅうりの酢の物 ごはん	アジの照り焼き 人気 鶏肉の卵とじ わかめの和え物 きんぴられんこん パンプキンサラダ 人気 ごはん	豚肉の豆乳仕立て 新登場 エビと野菜の甘酢炒め こんにゃくと野菜の煮物 里芋の味噌がけ えのき茸のおろし和え ごはん(いりこふりかけ)
	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 496 kcal 塩分： 1.5 g	アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 525 kcal 塩分： 1.2 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 557 kcal 塩分： 1.5 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 547 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： 535 kcal 塩分： 2.4 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	週平均 532 kcal 1.7 g				

彩8品(おかず8品)コース	11月17日 月曜日 新登場	11月18日 火曜日	11月19日 水曜日	11月20日 木曜日	11月21日 金曜日 人気
	海鮮と豆腐のキムチ鍋風 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め コーン入りさつまあげの煮物 キャベツとわかめのツナ和え ブロッコリーの玉子とじ ちくわのしそマヨネーズ和え 人気 きゅうりとハムの中巻サラダ ほうれん草ときのこ煮	酢鶏 人気 大根のカニカマあんかけ ごぼうナムル マカロニサラダ 小松菜とベーコンのシーザー和え ナスの生姜かつお削り節和え こんにゃくのどて煮風 エリンギともやしのバター醤油風味炒め	メルルーサのみそ風味焼き つくねのきのこソースがけ 洋風おから 人参とツナのきんぴら 厚揚げのチリソース 白菜の酢の物 チンゲン菜と人参のお浸し いんげんの梅マヨネーズ和え	豚肉と玉ねぎのトマトソース炒め オムレツのアサリあんかけ 人気 チャブチェ キャベツのカレー炒め ごぼうとちくわのおかか煮 カリフラワーの塩昆布和え うぐいす豆 人気 ナスの揚げ浸し	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) 肉団子の和風玉ねぎソース和え 人気 ひじき煮 大根サラダ 野菜のナムル 炊き合わせ(椎茸・こんにゃく) ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め もやしとわかめの酢の物
	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 474 kcal 塩分： 3.4 g	アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 546 kcal 塩分： 3.9 g 人気	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 480 kcal 塩分： 3.6 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 476 kcal 塩分： 3.8 g 新登場	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 493 kcal 塩分： 3.9 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	週平均 494 kcal 3.7 g				

おかず4品コース	11月17日 月曜日	11月18日 火曜日	11月19日 水曜日	11月20日 木曜日	11月21日 金曜日 新登場
	チャーシューと大根煮 人気 カニ風味しゅうまい 人気 もやしと人参の炒め物 たらもサラダ	エビのチリソース添え ウィンナーと玉子の中華炒め ミートスパゲティ ピーマンとツナの和え物	牛皿風 人気 アサリとチンゲン菜の炒め物 キャベツと塩昆布の炒め物 春雨の酢の物 人気	白身魚とエリンギの和風仕立て 照り焼き肉団子 小松菜と人参のお浸し 明太マカロニサラダ	筑前煮風 新登場 干しエビとキャベツの炒め物 細切昆布煮 大根の甘酢漬け
	アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 328 kcal 塩分： 2.5 g	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 365 kcal 塩分： 2.7 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 378 kcal 塩分： 1.7 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 397 kcal 塩分： 3.3 g	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 351 kcal 塩分： 2.2 g
	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒				
	週平均 364 kcal 2.5 g				

食べごたえ4品コース	11月17日 月曜日	11月18日 火曜日	11月19日 水曜日 新登場	11月20日 木曜日	11月21日 金曜日
	天ぷら(天つゆ付) 人気 豚肉と昆布の炒め煮 ほうれん草とひき肉の和え物 マカロニサラダ	野菜入りマーボー豆腐 イカと生姜のカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 青さこんにゃくとわかめの酢の物 新登場	鶏肉のメキシカン風ソース 魚肉ソーセージの玉子とじ キャベツの煮びたし ツナコーンサラダ	あじの塩焼き 肉しゅうまい 人参の真砂和え 千切りポテトサラダ	ハムカツ(ソース付) 人気 豚肉の中華野菜炒め カリフラワーのオーロラソース和え 野菜のピクルス
	アレルギー物質： 卵、小麦、えび エネルギー： 351 kcal 食塩相当量： 1.6 g	アレルギー物質： 乳、小麦 エネルギー： 502 kcal 食塩相当量： 2.7 g	アレルギー物質： 卵、乳、小麦 エネルギー： 447 kcal 食塩相当量： 3.1 g	アレルギー物質： 卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー： 366 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： 423 kcal 食塩相当量： 3.0 g
	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒				
	週平均 418 kcal 2.6 g				

カロリーサポートコース	11月17日 月曜日	11月18日 火曜日	11月19日 水曜日	11月20日 木曜日	11月21日 金曜日
	天ぷら(天つゆ付) 人気 鶏と野菜の玉子とじ カリフラワーの柚子胡椒和え ほうれん草と蒲鉾のおひたし	くわい入りつくねの和風きのこあん 豆腐チャンプル ささがき金平 豆サラダ	海鮮ブルコギ風炒め物 人気 トマトコンフライ 新登場 チンゲン菜とひき肉の炒め物 糸昆布のサラダ	豚肉とキャベツの甘味噌炒め 白子入りかにつみれ煮 いんげんのごま和え 千切りポテトサラダ	ホキのオニオンソース かぼちゃコロッケ 人参とコーンのグラッセ 野菜のピクルス
	アレルギー物質： 卵、小麦、えび エネルギー： 291 kcal 食塩相当量： 1.8 g	アレルギー物質： 卵、乳、小麦 エネルギー： 284 kcal 食塩相当量： 2.0 g	アレルギー物質： 卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー： 241 kcal 食塩相当量： 2.3 g	アレルギー物質： 卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー： 279 kcal 食塩相当量： 1.8 g	アレルギー物質： 乳、小麦 エネルギー： 258 kcal 食塩相当量： 2.0 g
	加熱時間の目安 500wで約1分				
	週平均 271 kcal 2.0 g				

※年末年始の12月31日(水)～1月4日(日)はお届けをお休みさせていただきます。

発行日：2025年11月10日
アンケート提出日：11月24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
	11/21「豚肉の豆乳仕立て」 豚バラと野菜をクリーミーな豆乳だして味付けました 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
新登場	彩8品コース
	11/17「海鮮と豆腐のキムチ鍋風」 海鮮や豆腐を優しい辛さのキムチ鍋風にしました 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	おかず4品コース
	11/20「白身魚とエリンギの和風仕立て」 揚げた白身魚に和風あんをたっぷりとかけました 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
新登場	おかず4品コース
	11/21「筑前煮風」 ごろっとした鶏肉、れんこん、こんにゃくなどが入った筑前煮風の煮物です 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
新登場	食べごたえ4品コース
	11/19「鶏肉のメキシカン風ソース」 下味をつけて焼いた鶏肉に、少しスライスを効かせたメキシカン風のソースをかけました。 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。	

【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

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20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	豚肉と玉葱のさっぱり炒めセット	デミソースハンバーグセット
サブメニュー	くわいの塩炒め いんげんと蒸し鶏のごま和え 人参の白和え	ソース焼きそば チンゲン菜と人参のおひたし 大根のポトフ
アレルギー	小麦・卵・乳成分	小麦・乳成分
エネルギー	261 kcal.	282 kcal.
食塩相当量	1.8 g	3.4 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と野菜をあっさり仕上げました。優しい味で、ご飯との相性も良いです。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。ぜひ、食べていただきたい食材です。	
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。

●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17日(月)	照焼きチキンとたまごのサンド	296	2.4	小麦・乳・卵
11月18日(火)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
11月19日(水)	ダブルハムチーズサンド	452	2.8	小麦・乳・卵
11月20日(木)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵
11月21日(金)	チーズ明太ポテトサンド	340	2.4	小麦・乳・卵

11月17日(月)
照焼きチキンとたまごのサンド

11月18日(火)
たまごとツナレタスサンド

11月19日(水)
ダブルハムチーズのサンド

11月20日(木)
厚焼たまごのBOX サンド

11月21日(金)
チーズ明太ポテトサンド

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

インターネットから
注文もできるで～!

