



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、**12月16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	12月22日 月曜日	12月23日 火曜日	12月24日 水曜日	12月25日 木曜日	12月26日 金曜日
	天ぷら（エビ・かき揚げ・カニカマ） 照り焼き肉団子 人参しりしり バジルカルボナーラサラダ かぼちゃの煮物 カリフラワーの柚子胡椒マリネ	牛肉のオイスターソース炒め しゅうまいのカニカマあんかけ ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 五目豆煮 小松菜の卵の花和え 白菜の酢の物	白身魚のマスタードソース 鴨のスモーク ポテトサラダ添え ペペロンチーノ風 ブロッコリーのマリネ 肉味噌ナムル 春雨の梅和え	とんかつ カニ玉風オムレツ かぶのそぼろあんかけ 人参とさつまあげのきんぴら もやしのマヨネーズ和え もずくの酢の物	アジのみそ風味焼き 麻婆豆腐 ごぼうの甘辛炒め バジルポテトサラダ ナスのトマトソースがけ 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え
	アレルギー物質： えび、小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： えび、かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： 小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： 小麦、卵、乳成分
	エネルギー： 496 kcal 塩分： 3.4 g	エネルギー： 435 kcal 塩分： 2.9 g	エネルギー： 437 kcal 塩分： 2.6 g	エネルギー： 429 kcal 塩分： 2.9 g	エネルギー： 456 kcal 塩分： 3.0 g
お弁当コース	12月22日 月曜日	12月23日 火曜日	12月24日 水曜日	12月25日 木曜日	12月26日 金曜日
	天ぷら（エビ・かき揚げ） 照り焼き肉団子 バジルカルボナーラサラダ かぼちゃの煮物 カリフラワーの柚子胡椒マリネ ごはん	牛肉のオイスターソース炒め しゅうまいのカニカマあんかけ 五目豆煮 小松菜の卵の花和え 白菜の酢の物 ごはん	白身魚のマスタードソース 鴨のスモーク ポテトサラダ添え ブロッコリーのマリネ 肉味噌ナムル 春雨の梅和え 野菜ピラフ	とんかつ カニ玉風オムレツ 人参とさつまあげのきんぴら もやしのマヨネーズ和え もずくの酢の物 ごはん（いりこふりかけ）	アジのみそ風味焼き 麻婆豆腐 バジルポテトサラダ ナスのトマトソースがけ 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え ごはん
	アレルギー物質： えび、小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： えび、かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： 小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： 小麦、卵、乳成分
	エネルギー： 548 kcal 塩分： 2.3 g	エネルギー： 543 kcal 塩分： 2.4 g	エネルギー： 550 kcal 塩分： 3.6 g	エネルギー： 534 kcal 塩分： 2.2 g	エネルギー： 546 kcal 塩分： 2.3 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
451 kcal
3.0 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
544 kcal
2.5 g

彩8品（おかず8品）コース	12月22日 月曜日	12月23日 火曜日	12月24日 水曜日	12月25日 木曜日	12月26日 金曜日
	クリームシチュー エビのニラ玉炒め 卵の花 大根とちくわの煮物 かぼちゃの煮物 ごぼうのナムル コービー甘煮豆 いんげんのツナ和え	タチウオの煮付け ポークビーンズ 小松菜とさつまあげの煮浸し 切干大根と昆布の酢の物 エリンギともやしのバター醤油風味炒め ピーマンとかまぼこの炒め物 オクラとえのき茸の和え物 中華わかめサラダ	みぞれ鍋風（豚） アサリとチンゲン菜の炒め物 ミートスパゲティ 野菜とツナの炒め物 ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ つきこんにゃくのたらこ煮 長芋の梅和え ナスの生姜醤油和え	エビフライのガーリックソース添え 鴨のスモーク ポテトサラダ添え 高野豆腐の玉子とし れんこんサラダ さつまいものいとこ煮風 春雨の酢の物 えのき茸と小松菜の煮浸し 蒸し鶏といんげんのマスタード和え	てりたまハンバーグ エビ餃子・しゅうまい キャベツのたらこバター風味炒め ナスの田楽 しそポテトサラダ 糸こんにゃくのおかか炒め オクラとカニカマの酢の物 ほうれん草のごま和え
	アレルギー物質： えび、小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： 小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： 小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： えび、小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： えび、かに、小麦、卵、乳成分
	エネルギー： 527 kcal 塩分： 2.9 g	エネルギー： 490 kcal 塩分： 3.4 g	エネルギー： 541 kcal 塩分： 3.4 g	エネルギー： 493 kcal 塩分： 2.3 g	エネルギー： 470 kcal 塩分： 4.0 g
おかず4品コース	12月22日 月曜日	12月23日 火曜日	12月24日 水曜日	12月25日 木曜日	12月26日 金曜日
	ブリ大根 コーンクロック 炊き合わせ（人参、かぼちゃ、椎茸） 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	牛肉とさつまいもあげ もやしと玉子のカニカマあんかけ こんにゃくのどて煮風 カリフラワーの柚子胡椒マリネ	サワラの南部焼き 煮野菜のそぼろあんかけ 和風スパゲティ 白菜ときくらげのさっぱり和え	鶏肉の照り焼き 鴨のスモーク ポテトサラダ添え 鮭とほうれん草のバター風味炒め キャベツとカニカマの豆乳サラダ	ミックスフライ（エビフライ、アジフライ） 玉子の炒め物 ひじき煮 パンプキンサラダ
	アレルギー物質： 小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： 小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： えび、小麦、卵、乳成分
	エネルギー： 337 kcal 塩分： 2.9 g	エネルギー： 358 kcal 塩分： 2.1 g	エネルギー： 384 kcal 塩分： 1.9 g	エネルギー： 400 kcal 塩分： 2.0 g	エネルギー： 408 kcal 塩分： 2.3 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
504 kcal
3.2 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒

週平均
377 kcal
2.3 g

食べごたえ4品コース	12月22日 月曜日	12月23日 火曜日	12月24日 水曜日	12月25日 木曜日	12月26日 金曜日
	ロースカツのトマトソース ブロッコリーとエビの炒め物 かぼちゃの煮物 千切りポテトサラダ	かれいの甘酢あんかけ 豚肉の照りたま炒め ナスの中華だれ 玉葱入りコールスローサラダ	チーズタッカルビ 絹ごし揚げ煮（お好み風） 星型しんじょう カリフラワーと玉子のサラダ	豚肉と野菜の柚子味噌炒め 揚げ餃子 ピーマンと蒸し鶏の和え物 小松菜としらすのおひたし	牛肉のストロガノフ風 ささみカツ 大豆とソイミートのケチャップ炒め しろ菜とかにかまの和風マヨ和え
	アレルギー物質： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー物質： 卵、小麦、えび	アレルギー物質： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー物質： 小麦	アレルギー物質： 卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー： 432 kcal 食塩相当量： 2.3 g	エネルギー： 450 kcal 食塩相当量： 2.0 g	エネルギー： 439 kcal 食塩相当量： 1.9 g	エネルギー： 358 kcal 食塩相当量： 2.5 g	エネルギー： 400 kcal 食塩相当量： 1.8 g
カロリーサポートコース	12月22日 月曜日	12月23日 火曜日	12月24日 水曜日	12月25日 木曜日	12月26日 金曜日
	鶏のくわ焼き かぼちゃと椎茸の煮物 いんげんと玉子の炒め物 くわいと枝豆のサラダ	ホキのごまわさびソース 牛肉入りチャプチェ風炒め ブロッコリーのおかか和え 玉葱入りコールスローサラダ	豚すき煮 エビナゲット 星型しんじょう さつま芋とレズンのサラダ	ほっけの香草焼き じゃがバター風クロック 小松菜としらすのおひたし 人参と蒸し鶏のサラダ	味噌チキンカツ お魚厚揚げの煮物 つきこんにゃくのたらこ煮 ピーマンの昆布和え
	アレルギー物質： 卵、乳、小麦	アレルギー物質： 卵、乳、小麦	アレルギー物質： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー物質： 卵、乳、小麦	アレルギー物質： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 307 kcal 食塩相当量： 2.4 g	エネルギー： 230 kcal 食塩相当量： 2.2 g	エネルギー： 291 kcal 食塩相当量： 1.1 g	エネルギー： 237 kcal 食塩相当量： 1.4 g	エネルギー： 235 kcal 食塩相当量： 2.1 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒

週平均
416 kcal
2.1 g

加熱時間の目安
500wで約1分

週平均
260 kcal
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。

★クロック・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12月15日
アンケート提出日：12月29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
	12/23「小松菜の卵の花和え」
	小松菜の煮浸しを卵の花で和えました
	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品コース
	12/25「かぶのそぼろあんかけ」
	旬のかぶをシンプルにそぼろあんかけにしました
	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。

※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。

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

【12月25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	牛肉きんぴらセット	豚肉の生姜炒めセット
サブメニュー	白菜と里芋のごま煮 大根の麻婆 わかめと揚げの煮物	野菜春巻き いんげんのおひたし 甘辛ごぼう
アレルギー	小麦・(えび・かに)	小麦
エネルギー	340 kcal.	277 kcal.
食塩相当量	2.5 g	1.8 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	牛肉を使用したきんぴらをご用意いたしました。ごぼうにも味がしっかりと染み入っていますので、ごはんともよく合うメニューです。牛肉には、タンパク質やビタミンB群が豊富に含まれていますので、貧血予防などに役立つようです。	豚肉と野菜を、生姜の風味でご飯の進む一品に仕上げました。豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に効果があるようです。また、しょうがに含まれる辛み成分「ジンゲロール」には、血管を拡張させ、血流を良くする効果があるようです。ぜひ、しょうがを食べて体を温めましょう。
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。

●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
12月22日(月)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵
12月23日(火)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	361	2.2	小麦・乳・卵
12月24日(水)	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	447	3.3	小麦・乳・卵
12月25日(木)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
12月26日(金)	ポテトとハムチーズのサンド	464	2.7	小麦・乳・卵

12月22日(月)
ツナミックスサンド

12月23日(火)
ひとくちサンド(厚焼玉子)

12月24日(水)
照焼きチキンと
明太ポテトのサンド

12月25日(木)
たまごとツナレタスサンド

12月26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

ご注文方法	電話受付(夕食サポートセンター)・インターネット
連絡先	0120-580-451
受付時間	月～金 9:00～19:00
ご注文締切	12月16日(火)
ご請求	1月1週【1月5日(月)～1月9日(金)】
引き落とし	1月27日(火)

インターネットから
注文もできるで～!