



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、前週の火曜日の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）



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→

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

発行日：2025年12月22日

アンケート提出日：1月12日～

組合員 CD

名前

【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

おかず6品コース	12月29日 月曜日	12月30日 火曜日	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	鶏肉と白菜のクリームソース アサリとニラの中華炒め ミートスパゲティ タラモサラダ キャベツの甘酢漬 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え	ブリの照り焼き 鶏ミンチの豆乳みそ炒め きんぴらごぼう わかめと玉ねぎの和え物 炊き合わせ（大根・がんも） コーン春雨サラダ	
	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	
	エネルギー：487 kcal 塩分：1.8 g	エネルギー：458 kcal 塩分：2.1 g	
	新登場		
お弁当コース	12月29日 月曜日	12月30日 火曜日	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	鶏肉と白菜のクリームソース アサリとニラの中華炒め タラモサラダ キャベツの甘酢漬 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え ごはん	ブリの照り焼き 鶏ミンチの豆乳みそ炒め わかめと玉ねぎの和え物 炊き合わせ（大根・がんも） コーン春雨サラダ おにぎり（六種の彩り野菜・だしご飯）	
	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	
	エネルギー：552 kcal 塩分：1.2 g	エネルギー：544 kcal 塩分：2.9 g	

彩8品（おかず8品）コース	12月29日	12月30日	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	月曜日	火曜日	
	エビのチリソース添え 照り焼きつくね 和風スパゲティ 人参ともやしの炒め物 ひじきとベーコンの炒め物 いんげんのマヨネーズサラダ おろしえのき茸 さつまいもの煮物	鶏肉のハニーマスタード アサリと野菜の甘酢炒め 玉子と野菜の中華炒め 白菜と竹輪のおかか和え 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え かぶのそぼろあんかけ キャベツとカニカマの豆乳サラダ	
	アレルギー物質： えび、小麦、卵、乳成分	アレルギー物質： かに、小麦、卵、乳成分	
	エネルギー： 508 kcal 塩分： 3.7 g	エネルギー： 521 kcal 塩分： 3.9 g	
おかず4品コース	豚肉のチンジャオロース風 しゅうまいのカニカマあんかけ 人参しりしり 紫キャベツとひじきのサラダ	おでん（ウィンナー・さつま揚げ・厚揚げ・こんにゃく・大根） 蒸し鶏の和風ソースかけ 麻婆春雨 カリフラワーのたらこサラダ	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒
	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	週平均
	エネルギー： 396 kcal 塩分： 3.2 g	エネルギー： 382 kcal 塩分： 2.8 g	515 kcal 3.8 g

食べごたえ4品コース	12月29日	12月30日	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒
	月曜日	火曜日	
	鶏肉の柚子胡椒焼き ナスとさつま揚げの味噌炒め 小松菜と油揚げの煮物 いんげんのおかかマヨ和え	かじきのメンチカツ（ソース付） 鶏と大根の中華うま煮 ポテトと豆のケチャップ和え 酢れんこん	
	アレルギー物質：卵、小麦	アレルギー物質：乳、小麦	
	エネルギー：429 kcal 食塩相当量：1.8 g	エネルギー：479 kcal 食塩相当量：2.0 g	
カロリーサポートコース	12月29日	12月30日	加熱時間の目安 500wで約1分
	月曜日	火曜日	
	あじのメンチカツ 豚肉と野菜のごま味噌炒め 小松菜と油揚げの煮物 いんげんのおかかマヨ和え	チンジャオロース かに入りしんじょう煮 人参の真砂和え 酢れんこん	
	アレルギー物質：卵、小麦	アレルギー物質：卵、小麦、かに	
	エネルギー：286 kcal 食塩相当量：1.4 g	エネルギー：258 kcal 食塩相当量：1.7 g	

1月5日 月曜日	1月6日 火曜日	1月7日 水曜日	1月8日 木曜日	1月9日 金曜日	
和風玉ねぎハンバーグ オムレツのアサリあんかけ 人気 糸こんにゃくのおかか炒め コールスローサラダ ピーマンと人参のスタミナ炒め 切干大根と昆布の酢の物 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 ちくわとキャベツの甘辛炒め 人参のナムル さつまいもの味噌マヨネーズがけ きのこの生姜和え アレルギー物質：小麦,卵,乳成分	牛すき焼き 人気 干しエビとピーマンの炒め物 チンゲン菜とあげの煮浸し ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ 大根の照り焼き風煮 花福豆 アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分	海鮮と豆腐のキムチ鍋風 ソーセージ（トマトソース） ほうれん草のクリームスパゲティ 人参とツナのきんぴら ポテトサラダ 人気 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	鶏肉の南蛮たれがけ 人気 スープ餃子 キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め ピーマンともやしの炒め物 わかめとえのき茸の和え物 雷こんにゃく アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
エネルギー：404 kcal 塩分：3.6 g	エネルギー：444 kcal 塩分：2.4 g	エネルギー：400 kcal 塩分：2.5 g	エネルギー：466 kcal 塩分：3.2 g	エネルギー：439 kcal 塩分：2.7 g	週平均 431 kcal 2.9 g
和風玉ねぎハンバーグ オムレツのアサリあんかけ 人気 コールスローサラダ ピーマンと人参のスタミナ炒め 切干大根と昆布の酢の物 ごはん 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 人参のナムル さつまいもの味噌マヨネーズがけ きのこの生姜和え バターコーンご飯 アレルギー物質：小麦,卵,乳成分	牛すき焼き 人気 干しエビとピーマンの炒め物 ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ 大根の照り焼き風煮 花福豆 ごはん アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分	海鮮と豆腐のキムチ鍋風 ソーセージ（トマトソース） 人参とツナのきんぴら ポテトサラダ 人気 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	鶏肉の南蛮たれがけ 人気 スープ餃子 ピーマンともやしの炒め物 わかめとえのき茸の和え物 雷こんにゃく ごはん（玉子ふりかけ） アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
エネルギー：533 kcal 塩分：2.8 g	エネルギー：545 kcal 塩分：2.4 g	エネルギー：524 kcal 塩分：2.3 g	エネルギー：548 kcal 塩分：2.4 g	エネルギー：506 kcal 塩分：2.3 g	週平均 531 kcal 2.4 g

1月5日 月曜日	1月6日 火曜日	1月7日 水曜日	1月8日 木曜日	1月9日 金曜日	
とんかつ 人気 エビと野菜の甘酢炒め キャベツのカレー炒め ふきと大根の味噌かけ 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 椎茸の旨煮 改良 鮭と小松菜の煮浸し ひじきのごま炒め	メルルーサのみそ風味焼き 鶏肉のトマトソースがけ もやしとあげのオイスターソース炒め ナスの揚げ浸し きゅうりとキャベツの酢の物 切干大根のごま和え オクラとわかめの青じそ和え 人参マーマレード和え	牛焼肉 かにのふわふわ豆腐揚げ 春雨の炒め物 しゅうまい 炊き合わせ（こんにゃく・大根） カニカマポテトサラダ ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め 紫キャベツとひじきのサラダ	サバの煮付け ウィンナーと玉子の中華炒め 玉ねぎとツナの中華和え じゃがいものハニーマスタード和え わかめの煮物 白菜のわさびチーズマヨネーズ もずくときゅうりの酢の物 チンゲン菜と人参の煮浸し	酢鶏 人気 大根のアサリあんかけ きんぴられんこん キャベツとコーンの豆乳炒め 明太マカロニサラダ ほうれん草と人参のごま和え ブロッコリーのマリネ いんげんの卵の花和え 新登場	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
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： 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： 小麦,卵,乳成分	週平均
エネルギー： 492 kcal 塩分： 3.8 g	エネルギー： 481 kcal 塩分： 2.7 g	エネルギー： 520 kcal 塩分： 4.1 g 人気	エネルギー： 466 kcal 塩分： 3.9 g	エネルギー： 502 kcal 塩分： 4.0 g	492 kcal 3.7 g
アジのみそ風味焼き チーズつくね たらこスパゲティ きゅうりとカニカマの酢の物 人気	豚血風 ホタテ風味フライ 人気 きんぴらごぼう もずくの酢の物	カレイの甘酢あんかけ 切干大根のそぼろ炒め 卵の花とひじきの和え物 枝豆ポテトサラダ 人気	牛肉とコーンの醤油だれがけ はもしんじょう 人気 小松菜とあげの煮浸し バジルカルボナーラサラダ	八宝菜(エビ) 人気 ヒレカツ エリンギともやしのバター醤油風味炒め うぐいす豆 人気	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒
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： 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	週平均
エネルギー： 370 kcal 塩分： 2.8 g	エネルギー： 332 kcal 塩分： 1.8 g	エネルギー： 367 kcal 塩分： 2.2 g	エネルギー： 339 kcal 塩分： 2.4 g	エネルギー： 414 kcal 塩分： 3.7 g	365 kcal 2.6 g

1月5日 月曜日	1月6日 火曜日	1月7日 水曜日	1月8日 木曜日	1月9日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 約 1 分30秒
白身フライのピスク風ソース 鶏と春菊の白味噌和え ピーマンとしらすの煮物 人参サラダ	チンジャオロース 金平ごぼう入りちぎり揚げ にらと玉子の炒め物 豆サラダ	鶏肉のピリ辛ごまソース 白子入りかにつみれの煮物 油揚げのケチャップ炒め カリフラワーのマリネ	あじの塩焼き 肉しゅうまい チンゲン菜と昆布の煮物 ポテトサラダ	豚肉の柳川風 すき焼き風コロッケ ほうれん草となめこのおひたし 大根サラダ	
アレルギー物質：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、かに	アレルギー物質：卵、小麦、えび、かに	アレルギー物質：卵、乳、小麦	
エネルギー：478 kcal 食塩相当量：2.3 g	エネルギー：395 kcal 食塩相当量：2.4 g	エネルギー：477 kcal 食塩相当量：3.5 g	エネルギー：362 kcal 食塩相当量：2.5 g	エネルギー：416 kcal 食塩相当量：2.6 g	
1月5日 月曜日	1月6日 火曜日	1月7日 水曜日	1月8日 木曜日	1月9日 金曜日	加熱時間の目安 500wで約 1 分
牛肉の生姜炒め 白はんぺんフライ いんげんとしらすの炒め煮 人参サラダ	たらのおかか葱ソース 豚肉の中華野菜炒め もやしとツナの炒め物 ブロッコリーとチーズのサラダ	鶏肉の柚子胡椒焼き いわしのつみれ揚げ もち麩の玉子とじ カリフラワーのマリネ	サーモンフライ（タルタルソース付） 高野豆腐の煮物 ポテトのレモン風味炒め 彩り野菜とかにかまのサラダ	ボークカレー シイラの青さフリッター ほうれん草と蒲鉾のおひたし 大根サラダ	
アレルギー物質：卵、小麦	アレルギー物質：卵、乳、小麦	アレルギー物質：卵、小麦	アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー物質：卵、乳、小麦	
エネルギー：267 kcal 食塩相当量：1.7 g	エネルギー：290 kcal 食塩相当量：1.6 g	エネルギー：288 kcal 食塩相当量：2.1 g	エネルギー：296 kcal 食塩相当量：1.4 g	エネルギー：289 kcal 食塩相当量：2.0 g	
					週平均 426 kcal 2.7 g
					週平均 286 kcal 1.8 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。

組合員CD

名前

インターネットから
注文もできるで～！



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

【1月8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	豚肉と野菜のしょうゆ麹炒めセット	牛肉と野菜の炒め物セット
サブメニュー	バジルのツイストパスタ 卵の花 れんこんと人参のきんぴら	エビカツ 人参と白滝の炒め煮 高野豆腐の煮物
アレルギー	小麦・乳成分	えび・小麦・卵
エネルギー	312 kcal.	426 kcal.
食塩相当量	2.3 g	2.5 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と野菜をしょうゆ麹で合わせています。しょうゆ麹の旨味と、ほんのりとした甘みが美味しい一品になっています。しょうゆ麹は、もとが醤油なので、お肉や野菜など様々な食材に合う万能調味料といわれるそうです。ぜひ、お料理に合わせてみてはいかがでしょうか。	牛肉とたっぷりの野菜を使用した、炒め物のメニューです。色合いもよく、味付けもご飯によく合います。牛肉にはエネルギーを作り、代謝に関わるビタミンB群を豊富に含みます。疲労回復の効果にも役立つようです。また、亜鉛も豊富に含まれ、免疫力を高めるようです。
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。

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29日・30日【締切 12月23日(火)】 1月5日～9日【締切 12月30日(火)】
ご請求と引き落とし	1月2週【1月12日(月)～1月16日(金)】1月27日(火)

●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29日(月)	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
12月30日(火)	チーズ明太ポテトサンド	340	2.4	小麦・乳・卵
1月5日(月)	バラエティボックスサンド	383	2.2	小麦・乳・卵
1月6日(火)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵
1月7日(水)	ひとくちサンド(たまご・ハム)	354	2.6	小麦・乳・卵
1月8日(木)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵
1月9日(金)	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29日(月)

チャーシューと
ふんわりたまごのサンド



12月30日(火)

チーズ明太ポテトサンド



12月29日(月)
12月30日(火)
は1日単位で
お選びいただけます。

1月5日(月)

バラエティボックスサンド



1月6日(火)

厚焼たまごのBOXサンド



1月7日(水)

ひとくちサンド
(たまご・ハム)



1月8日(木)

ツナミックスサンド



1月9日(金)

照焼きチキンと
明太ポテトのサンド



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