



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)

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12月22日

アンケート提出日：1月12日～

組合員 CD

名前

12月29日		12月30日	
月曜日	火曜日	月曜日	火曜日
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 キャベツの甘酢漬け 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 エネルギー：487 kcal 塩分：1.8 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：458 kcal 塩分：2.1 g		

1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	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 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	アジの塩麹焼き 豆腐とチキン揚げ 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かけ きのこの生姜和え	牛すき焼き 干しあじとピーマンの炒め物 チングン菜とあげの煮浸し プロッコリーの醤油マヨネーズかけ 大根の照り焼き風煮 花福豆	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	鶏肉の南蛮たれがけ 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：小麦,卵,乳成分 エネルギー：404 kcal 塩分：3.6 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：444 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：400 kcal 塩分：2.5 g	アレルギー物質：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：466 kcal 塩分：3.2 g	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：439 kcal 塩分：2.7 g
和風玉ねぎハンバーグ オムレツのアサリあんかけ 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	アジの塩麹焼き 豆腐とチキン揚げ 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かけ きのこの生姜和え	牛すき焼き 干しあじとピーマンの炒め物 チングン菜とあげの煮浸し プロッコリーの醤油マヨネーズかけ 大根の照り焼き風煮 花福豆	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	鶏肉の南蛮たれがけ 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
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	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：544 kcal 塩分：2.9 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：533 kcal 塩分：2.8 g	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：545 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：524 kcal 塩分：2.3 g
和風玉ねぎハンバーグ オムレツのアサリあんかけ 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	アジの塩麹焼き 豆腐とチキン揚げ 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かけ きのこの生姜和え	牛すき焼き 干しあじとピーマンの炒め物 チングン菜とあげの煮浸し プロッコリーの醤油マヨネーズかけ 大根の照り焼き風煮 花福豆	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	鶏肉の南蛮たれがけ 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
アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：506 kcal 塩分：2.3 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：548 kcal 塩分：2.4 g	アレルギー物質：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：548 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：506 kcal 塩分：2.3 g	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：531 kcal 塩分：2.4 g

12月29日		12月30日	
月曜日	火曜日	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 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		
アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：508 kcal 塩分：3.7 g	アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：521 kcal 塩分：3.9 g		

1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
とんかつ エビと野菜の甘酢炒め 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 椎茸の旨煮	メルルーサのみぞ風味焼き 鶏肉のトマトソースかけ キャベツのカレー炒め ふきと大根の味噌がけ 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 椎茸の旨煮	牛焼肉 かにのふわふわ豆腐揚げ 春雨の炒め物 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	サバの煮付け ウイ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和え わかめの煮物 カニカマボテトサラダ	酢鶏 大根のアサリあんかけ きんぴらごはん キャベツとコーンの豆乳炒め 明太マカロニサラダ
アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：492 kcal 塩分：3.8 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：481 kcal 塩分：2.7 g	アレルギー物質：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：520 kcal 塩分：4.1 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：466 kcal 塩分：3.9 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：502 kcal 塩分：4.0 g
アジのみぞ風味焼き 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	豚皿風 ホタテ風味フライ 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 枝豆ボテトサラダ	牛肉とコーンの醤油だれがけ はもしんじょう 小松菜とあげの煮浸し バジルカルボナーラサラダ	ハ宝菜(エビ) 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
アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：370 kcal 塩分：2.8 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：332 kcal 塩分：1.8 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：367 kcal 塩分：2.2 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：339 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：414 kcal 塩分：3.7 g

12月29日		12月30日	
月曜日	火曜日	月曜日	火曜日
豚肉のチキンオロース風 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(ワインナー・さつまい・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		
アレルギー物質：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：396 kcal 塩分：3.2 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：382 kcal 塩分：2.8 g		

1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
白身フライのピスク風ソース 鶏と春菊の白味噌和え 小松菜と油揚げの煮物 いんげんのおかかマヨ和え	チキンオロース 金平ごぼう入りちぎり揚げ 白子入りかにつみれの煮物 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 チングン菜と昆布の煮物	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：卵、小麦 エネルギー：454 kcal 塩分：1.9 g	アレルギー物質：卵、小麦、えび エネルギー：478 kcal 塩分：2.3 g	アレルギー物質：卵、小麦、えび エネルギー：477 kcal 塩分：2.4 g	アレルギー物質：卵、小麦、えび、かに エネルギー：362 kcal 塩分：2.5 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：416 kcal 塩分：2.6 g
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
牛肉の生姜炒め 白はんぺんフライ 小松菜と油揚げの煮物 いんげんのおかかマヨ和え	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 人参サラダ	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 彩り野菜とかにまのサラダ	ポークカレー シライの青さリットー 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 エネルギー：272 kcal 塩分：1.6 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：267 kcal 塩分：1.7 g	アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：290 kcal 塩分：1.6 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：288 kcal 塩分：2.1 g	アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：296 kcal 塩分：1.4 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。

【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考ください。
- ★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下さい。
- ★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(次の届け時)に夕食サポートに返却して下さい。

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。

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。

組合員CD

名前

インターネットから
注文もできるで～！



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	1月29日・30日【締切 1月23日(火)】 1月5日～9日【締切 1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7日(水)

ひとくちサンド
(たまご・ハム)



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