



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、1月27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 | 2月2日 | 2月3日 | 2月4日 | 2月5日 | 2月6日 |
|----------|---|---|--|--|---|
| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
| | 牛肉とコーンの醤油だれがけ 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ 人参ともやしの炒め物 春雨のわさびマヨネーズ和え 炊き合わせ(人参・大根・椎茸) オクラとカニカマの梅おかか和え | イワシつみれの塩ちゃんこ風 ジャージャー麺風 人参しりしり 五目豆煮 里芋のキムチたれ和え 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え | 鶏肉の照り焼き 人気 鮭フレークと野菜のみそ炒め 鶏ミンチとれんこん煮 小松菜と人参の煮浸し マカロニサラダ なます 人気 | 天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) チーズ鶏つくね もやしとツナの中華煮 ひじきのマヨネーズ和え 人参とさつまあげのきんぴら じゃこおろし | おでん(ウィンナー・さつまあげ・厚揚げ・こんにゃく・大根) アサリと野菜の甘酢炒め ピーマンとキャベツの梅味噌炒め 和風ポテトサラダ ナスの田楽 いんげんのごま和え |
| | アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 437 kcal 塩分: 3.5 g | アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 417 kcal 塩分: 3.4 g | アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 452 kcal 塩分: 1.6 g | アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.1 g 人気 | アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 433 kcal 塩分: 3.9 g |
| お弁当コース | 牛肉とコーンの醤油だれがけ 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ 春雨のわさびマヨネーズ和え 炊き合わせ(人参・大根・椎茸) オクラとカニカマの梅おかか和え おにぎり(六種の彩り野菜・しそご飯) | イワシつみれの塩ちゃんこ風 人参しりしり 五目豆煮 里芋のキムチたれ和え 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え ごはん | 鶏肉の照り焼き 人気 鮭フレークと野菜のみそ炒め 小松菜と人参の煮浸し マカロニサラダ なます 人気 ごはん | 天ぷら(エビ・かぼちゃ) チーズ鶏つくね ひじきのマヨネーズ和え 人参とさつまあげのきんぴら じゃこおろし ごはん(めんだいふりかけ) | おでん(ウィンナー・厚揚げ・こんにゃく・大根) アサリと野菜の甘酢炒め 和風ポテトサラダ ナスの田楽 いんげんのごま和え ごはん |
| | アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 544 kcal 塩分: 3.6 g | アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 524 kcal 塩分: 2.2 g | アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 544 kcal 塩分: 1.3 g | アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 548 kcal 塩分: 3.2 g | アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 521 kcal 塩分: 2.4 g |

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分
週平均
433 kcal
3.1 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分
週平均
536 kcal
2.5 g

| 彩8品(おかず8品)コース | 2月2日 | 2月3日 | 2月4日 | 2月5日 | 2月6日 |
|---------------|---|--|--|---|--|
| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
| | 海鮮と豆腐のキムチ鍋風 春巻き 人気 かぼちゃの和風煮 キャベツとれんこんの塩だれ炒め ふろふき大根 カリフラワーの柚子胡椒マリネ 長芋の梅和え 小松菜とあけの煮浸し | チキン南蛮 人気 もやしと玉子のカニカマあんかけ 炊き合わせ(がんも・こんにゃく・椎茸) 中華わかめサラダ 人参とツナのきんぴら ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ 五目豆煮 ほうれん草のごま和え | メルルーサのみりん風味焼き チーズ鶏つくね ペパロンチーノ風 新登場 ナスのトマトソースがけ タラモサラダ しゅうまいのだしあんかけ キャベツと塩昆布の炒め物 野菜のナムル | ポトフ アサリとチンゲン菜の炒め物 卵の花とひじきの和え物 ちくわと大根の煮物 マカロニサラダ いんげんのごま和え 花福豆 人参ともやしの炒め物 | タチウオの天ぷら オムレツのミートソースがけ 麻婆春雨 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 さつまいもと枝豆のサラダ キャベツとあけの味噌マヨネーズ炒め 白菜ときくらげのさっぱり和え ほうれん草と人参の煮浸し |
| | アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 520 kcal 塩分: 3.3 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: 4.0 g | アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 478 kcal 塩分: 3.7 g | アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 476 kcal 塩分: 3.6 g | アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 489 kcal 塩分: 3.5 g |
| おかず4品コース | アジの塩麹焼き まぜそば風 細切昆布煮 白菜の酢の物 | とんかつ 人気 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ ピーマンと人参のスタミナ炒め 五目豆煮 | イワシつみれの塩ちゃんこ風 春巻き 人気 系こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め カルボナーラパスタサラダ | ビーフシチュー カニ玉風オムレツ 人気 キャベツとあけの味噌マヨネーズ炒め もやしとわかめの酢の物 | カレイのレモンソースがけ 煮野菜のそぼろあんかけ ツナと白菜煮 しそポテトサラダ |
| | アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 343 kcal 塩分: 2.4 g | アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 392 kcal 塩分: 2.6 g | アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 343 kcal 塩分: 3.2 g | アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 388 kcal 塩分: 2.6 g | アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 333 kcal 塩分: 2.0 g |

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分
週平均
497 kcal
3.6 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒
週平均
360 kcal
2.6 g

| 食べごたえ4品コース | 2月2日 | 2月3日 | 2月4日 | 2月5日 | 2月6日 |
|-------------|--|--|--|---|--|
| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
| | あさりのトマトチャウダー 人気 鶏肉の八幡巻き 人気 もやしとにらの炒め物 人参サラダ | 鶏天のおかかソース 豚肉の玉子とじ ナスのミートソース 新登場 煮豆 | 牛肉と野菜の中華オイスター炒め サーモンマヨフライ しる菜の煮びたし カリフラワーのマリネ | さばの甘酢あんかけ かに入りしんじょうの煮物 つきこんにゃくのたらこ煮 大根サラダ(中華風) | ホイコーロー 春巻き いんげんと玉子の炒め物 わかめと竹輪の生姜マヨ和え |
| | アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 366 kcal 食塩相当量: 2.8 g | アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 393 kcal 食塩相当量: 2.1 g | アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび エネルギー: 411 kcal 食塩相当量: 2.3 g | アレルギー物質: 卵,小麦,かに エネルギー: 495 kcal 食塩相当量: 2.1 g | アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 411 kcal 食塩相当量: 2.4 g |
| カロリーサポートコース | 牛肉とチンゲン菜の中華炒め 人気 がんもの煮物 くわいのおかか和え ミックス野菜のごま和え | イカ天チリ玉子ソース 豚肉の高菜炒め れんこん金平 煮豆 | ポトフ たこ団子揚げ いんげんとしらすの炒め煮 カリフラワーとツナのサラダ | 銀ひらすのみりん風味焼き 肉しゅうまい 人気 さつま揚げと野菜のカレー炒め 玉葱とピーマンのマリネ | ヒレカツ(ソース付) かぶのそぼろあん 人参とコーンのグラッセ 竹輪と葱のラー油マヨ和え 新登場 |
| | アレルギー物質: 乳,小麦 エネルギー: 248 kcal 食塩相当量: 1.8 g | アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 289 kcal 食塩相当量: 2.1 g | アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 282 kcal 食塩相当量: 2.0 g | アレルギー物質: 卵,小麦,えび,かに エネルギー: 325 kcal 食塩相当量: 2.2 g | アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 246 kcal 食塩相当量: 1.5 g |

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒
週平均
415 kcal
2.3 g

加熱時間の目安
500wで約1分
週平均
278 kcal
1.9 g

【お弁当のお召上がり方法】

- ★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。



発行日: 2026年1月26日
アンケート提出日: 2月9日～

組合員 CD

名前

| アンケート欄 | |
|------------|--|
| 新登場 | 彩8品コース 2/4「ペパロンチーノ風」  あさりや糸赤唐辛子をトッピングし、ペパロンチーノ風に仕上げました 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 | 食べごたえ4品コース 2/3「ナスのミートソース」  うまみのあるミートソースが焼いたナスによく合います 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 | カロリーサポートコース 2/6「竹輪と葱のラー油マヨ和え」  ピリッと辛いラー油とマヨネーズで和えた一品です 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 |

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。

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

【2月5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 | 中華点心三種盛りセット | 赤魚の塩麹焼きセット |
|----------|--|---|
| サブメニュー | さつま揚げとごぼうの煮付け 玉葱とツナの洋風煮 白菜の昆布和え | ジャーマンポテト 卵の花 なす南蛮 |
| アレルギー | 小麦・卵・乳成分 | 小麦・卵・乳成分 |
| エネルギー | 241 kcal. | 255 kcal. |
| 食塩相当量 | 2.1 g | 2.0 g |
| 電子レンジ | 500W3分30秒 | 500W3分30秒 |
| ひとことコメント | 人気中華の焼き餃子、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。中国では、餃子を食べる際、水餃子にするのが一般的のようです。 | |
| 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。

●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 |
|---------|------------------|------|--------|--------|
| 2月2日(月) | 照焼きチキンと明太ポテトのサンド | 447 | 3.3 | 小麦・乳・卵 |
| 2月3日(火) | ひとくちサンド(たまご・ハム) | 354 | 2.6 | 小麦・乳・卵 |
| 2月4日(水) | 厚焼たまごのBOXサンド | 334 | 2.3 | 小麦・乳・卵 |
| 2月5日(木) | バラエティミックスサンド | 291 | 1.7 | 小麦・乳・卵 |
| 2月6日(金) | ツナミックスサンド | 503 | 3.2 | 小麦・乳・卵 |

2月2日(月)
照焼きチキンと
明太ポテトのサンド



2月3日(火)
ひとくちサンド
(たまご・ハム)



2月4日(水)
厚焼たまごのBOXサンド



2月5日(木)
バラエティミックスサンド



2月6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

組合員CD _____

名前 _____

| | |
|-------|--------------------------|
| 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27日(火) |
| ご請求 | 2月2週【2月9日(月)～2月13日(金)】 |
| 引き落とし | 2月27日(金) |

インターネットから
注文もできるで～!

