



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、**2月3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9日 月曜日	2月10日 火曜日	2月11日 水曜日	2月12日 木曜日	2月13日 金曜日
	カレイのチリソース 麻婆豆腐 切干大根のごま和え コーンポテトサラダ ごぼうの甘辛炒め きゅうりとわかめの酢の物 アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：420 kcal 塩分：3.0 g	牛皿風 野菜しんじょう 白菜とあげの煮浸し バジルカルボナーラサラダ つきこんにゃくのたらこ煮 もやしのマヨネーズ和え アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：412 kcal 塩分：2.8 g	寄せ鍋風(海鮮) かぶと肉団子の中華あんかけ キャベツとれんこんの塩だれ炒め わかめと玉ねぎの和え物 洋風おから カリフラワーのたらこサラダ アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：414 kcal 塩分：2.8 g	ハンバーグ ホワイトソース 干しエビと白菜の炒め物 和風スパゲティ 小松菜のごま和え 細切昆布煮 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：415 kcal 塩分：3.5 g	白身魚フライのレモンタルタル添え オムレツのミートソース チンゲン菜と人参の煮浸し 中華わかめサラダ ふうふき大根 ピーマンと玉ねぎの酢の物 アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：421 kcal 塩分：2.8 g
	カレイのチリソース 麻婆豆腐 コーンポテトサラダ ごぼうの甘辛炒め きゅうりとわかめの酢の物 あさりごはん アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：543 kcal 塩分：3.8 g	牛皿風 野菜しんじょう バジルカルボナーラサラダ つきこんにゃくのたらこ煮 もやしのマヨネーズ和え ごはん アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：541 kcal 塩分：2.4 g	寄せ鍋風(海鮮) かぶと肉団子の中華あんかけ わかめと玉ねぎの和え物 洋風おから カリフラワーのたらこサラダ ごはん アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：526 kcal 塩分：2.1 g	ハンバーグ ホワイトソース 干しエビと白菜の炒め物 小松菜のごま和え 細切昆布煮 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ ごはん アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：470 kcal 塩分：2.2 g	白身魚フライのレモンタルタル添え オムレツのミートソース 中華わかめサラダ ふうふき大根 ピーマンと玉ねぎの酢の物 ごはん（いりこふりかけ） アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：550 kcal 塩分：2.6 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	週平均 417 kcal 3.0 g				

彩8品（おかず8品）コース	2月9日 月曜日	2月10日 火曜日	2月11日 水曜日	2月12日 木曜日	2月13日 金曜日
	ビーフシチュー ねぎ焼き ニラ玉炒め 小松菜の卵の花和え つきこんにゃくのたらこ煮 キャベツとコーンの柑橘風味 わかめとえのき草の和え物 いんげんのマヨネーズサラダ アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：460 kcal 塩分：3.5 g	カレイの甘酢あんかけ チャーシューと大根煮 ごぼうの甘辛炒め ナスのおろし煮 バジルポテトサラダ ふきと椎茸の煮物 ピーマンのじゃこ炒め 人参ときこの塩だれ炒め アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：493 kcal 塩分：4.1 g	鶏肉のハニーマスタード 山芋と海鮮のとろと焼き たらこスパゲティ ひじきのごま炒め エリンギともやしのバター醤油風味炒め きゅうりとカニカマの酢の物 オクラのおろし和え いんげんのツナ和え アレルギー物質：かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：517 kcal 塩分：3.2 g	八宝菜（エビ） 蒸し鶏の油淋鶏風 チンゲン菜とあげの煮浸し ツナのごまだれサラダ さつまいもの旨煮 切干大根の煮物 れんこんとちくわのバター風味炒め 人参マーマレード和え アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分、落花生 エネルギー：468 kcal 塩分：4.2 g	ヒレカツ アサリとキャベツの炒め物 ナスと人参のそぼろあんかけ 小松菜のごま和え 白菜とコーンの中華煮 ピーマンともやしの炒め物 オクラとカニカマの梅おかか和え わかめの和え物 アレルギー物質：かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：488 kcal 塩分：4.1 g
	鶏肉のレモンソースがけ 豆腐とカニカマの玉子とし ふうふき大根 ポテトサラダ アレルギー物質：かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：390 kcal 塩分：1.9 g	メルルーサのみりん風味焼き ヒレカツのトマトソースがけ ごぼうとちくわのおかか煮 マカロニサラダ アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：346 kcal 塩分：2.0 g	豚肉のブルコギ 厚あげのエビあんかけ チャプチェ ひじきのマヨネーズ和え アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：374 kcal 塩分：2.8 g	天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ） 照り焼き鶏つくね 小松菜の卵の花和え なます アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：357 kcal 塩分：2.3 g	牛すき焼き あさりのミネストローネ風 炊き合わせ（がんも・かぼちゃ・大根） きゅうりとわかめの酢の物 アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：354 kcal 塩分：2.0 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	週平均 485 kcal 3.8 g				

食べごたえ4品コース	2月9日 月曜日	2月10日 火曜日	2月11日 水曜日	2月12日 木曜日	2月13日 金曜日
	4種野菜のビビンバ風 野菜コロッケ 糸こんにゃくのたらこ炒め 紫キャベツと玉葱のピクルス アレルギー物質：乳、小麦 エネルギー：441 kcal 食塩相当量：2.4 g	ナスと筍入りマーボー豆腐 竹輪の磯辺揚げ かぼちゃの煮物 カリフラワーの梅おかか和え アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー：471 kcal 食塩相当量：3.3 g	あじの青しそ風味焼き 鶏とごぼうの炒め物 ほたて風味フライ 紅あずまのサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：397 kcal 食塩相当量：2.7 g	タンドリーチキン たらのから揚げレモンタルタルソース ほうれん草となめこのおひたし わかめと葱のナムル アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：406 kcal 食塩相当量：2.1 g	照り焼きハンバーグ 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜とツナの煮物 れんこんサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：389 kcal 食塩相当量：3.1 g
	2月9日 月曜日	2月10日 火曜日	2月11日 水曜日	2月12日 木曜日	2月13日 金曜日
	たらのピリ辛ごまソース 豚肉と野菜の青しそ風味 糸昆布の煮物 紫キャベツと玉葱のピクルス アレルギー物質：小麦 エネルギー：225 kcal 食塩相当量：2.4 g	鶏のから揚げ 絹ごし揚げ煮 平春雨と野菜の炒め物 もやしと根菜のサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：290 kcal 食塩相当量：2.0 g	おでん 肉団子のケチャップ和え 人参とベーコンの洋風炒め かぼちゃと枝豆のサラ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：231 kcal 食塩相当量：2.0 g	ハッシュドビーフ エビカツ フロccoliーとかにかまのスープ煮 いんげんのツナマヨサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー：323 kcal 食塩相当量：1.4 g	さばのみぞれあん 魚肉ソーセージの玉子とし ピーマンとしらすの煮物 れんこんサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：263 kcal 食塩相当量：2.1 g
	加熱時間の目安 500wで約1分30秒				

カロリーサポートコース	2月9日 月曜日	2月10日 火曜日	2月11日 水曜日	2月12日 木曜日	2月13日 金曜日
	4種野菜のビビンバ風 野菜コロッケ 糸こんにゃくのたらこ炒め 紫キャベツと玉葱のピクルス アレルギー物質：乳、小麦 エネルギー：441 kcal 食塩相当量：2.4 g	ナスと筍入りマーボー豆腐 竹輪の磯辺揚げ かぼちゃの煮物 カリフラワーの梅おかか和え アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー：471 kcal 食塩相当量：3.3 g	あじの青しそ風味焼き 鶏とごぼうの炒め物 ほたて風味フライ 紅あずまのサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：397 kcal 食塩相当量：2.7 g	タンドリーチキン たらのから揚げレモンタルタルソース ほうれん草となめこのおひたし わかめと葱のナムル アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：406 kcal 食塩相当量：2.1 g	照り焼きハンバーグ 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜とツナの煮物 れんこんサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：389 kcal 食塩相当量：3.1 g
	2月9日 月曜日	2月10日 火曜日	2月11日 水曜日	2月12日 木曜日	2月13日 金曜日
	たらのピリ辛ごまソース 豚肉と野菜の青しそ風味 糸昆布の煮物 紫キャベツと玉葱のピクルス アレルギー物質：小麦 エネルギー：225 kcal 食塩相当量：2.4 g	鶏のから揚げ 絹ごし揚げ煮 平春雨と野菜の炒め物 もやしと根菜のサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：290 kcal 食塩相当量：2.0 g	おでん 肉団子のケチャップ和え 人参とベーコンの洋風炒め かぼちゃと枝豆のサラ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：231 kcal 食塩相当量：2.0 g	ハッシュドビーフ エビカツ フロccoliーとかにかまのスープ煮 いんげんのツナマヨサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー：323 kcal 食塩相当量：1.4 g	さばのみぞれあん 魚肉ソーセージの玉子とし ピーマンとしらすの煮物 れんこんサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：263 kcal 食塩相当量：2.1 g
	加熱時間の目安 500wで約1分				

【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

発行日：2026年2月2日
アンケート提出日：2月16日～

組合員CD

名前

アンケート欄	
新登場	彩8品コース
	2/13「ヒレカツ」
	食べやすい大きさのヒレカツに仕上げました。
	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	おかず4品コース
	2/10「ヒレカツのトマトソースがけ」
	ヒレカツにさっぱりとしたトマトソースを合わせました
	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
	2/10「竹輪の磯辺揚げ」
	竹輪の旨味と磯の香りがよく合います
	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	食べごたえ4品コース
	2/12「たらのから揚げレモンタルタルソース」
	揚げたたらにさっぱりとしたレモン風味のタルタル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	
新登場	食べごたえ4品コース
	2/13「照り焼きハンバーグ」
	ハンバーグに、照り焼きオニオン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。	

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12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	白身魚フライセット	鶏肉のトマト煮セット
サブメニュー	厚揚げのカレーあんかけ 海老芋の煮物 わかめとねぎのソテー	豚肉とピーマンのみそ炒め ブロッコリーのぼん酢和え 人参とコーンのグラッセ
アレルギー	小麦・(えび・かに)	小麦・乳成分・落花生
エネルギー	267 kcal.	328 kcal.
食塩相当量	2.8 g	2.1 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	サクサクお衣に白身魚が包まれた、お弁当の定番、白身魚フライをご用意いたしました。使用しているタラには、体作りに欠かせないたんぱく質の他に、体の機能を調整してくれるビタミン類も豊富に含まれるようです。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
2月9日(月)	ポテトとハムチーズのサンド	464	2.7	小麦・乳・卵
2月10日(火)	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
2月11日(水)	ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)	324	1.9	小麦・乳・卵
2月12日(木)	バラエティボックスサンド	383	2.2	小麦・乳・卵
2月13日(金)	梅とツナチーズのサンド	467	3.4	小麦・乳・卵



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	2月3日(火)
ご請求	2月3週【2月16日(月)～2月20日(金)】
引き落とし	3月16日(月)

インターネットから
注文もできるで～!

