



# 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	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
カレイのチリソース	牛皿風	人気	寄せ鍋風(海鮮)	ハンバーグ ホワイトソース	白身魚フライのレモンタルタル添え
麻婆豆腐	野菜しんじょう		かぶと肉団子の中華あんかけ	干しエビと白菜の炒め物	オムレツのミートソース
切干大根のごま和え	白菜とあげの煮浸し		キャベツとれんこんの塩だれ炒め	和風スパゲティ	チングン菜と人参の煮浸し
コーンポテトサラダ	人気	バジルカルボナーラサラダ	わかめと玉ねぎの和え物	小松菜のごま和え	中華わかめサラダ
ごぼうの甘辛炒め	つきこんにゃくのたらこ煮	人気	洋風おから	細切昆布煮	ふろふき大根
きゅうりとわかめの酢の物	もやしのマヨネーズ和え		カリフラワーのたらこサラダ	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	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	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,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
エネルギー: 420 kcal	エネルギー: 412 kcal	エネルギー: 414 kcal	エネルギー: 415 kcal	エネルギー: 421 kcal	エネルギー: 421 kcal
塩分: 3.0 g	塩分: 2.8 g	塩分: 2.8 g	塩分: 3.5 g	塩分: 2.8 g	塩分: 2.8 g

お弁当コース	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
カレイのチリソース	牛皿風	人気	寄せ鍋風(海鮮)	ハンバーグ ホワイトソース	白身魚フライのレモンタルタル添え
麻婆豆腐	野菜しんじょう		かぶと肉団子の中華あんかけ	干しエビと白菜の炒め物	オムレツのミートソース
コーンポテトサラダ	人気	バジルカルボナーラサラダ	わかめと玉ねぎの和え物	小松菜のごま和え	中華わかめサラダ
ごぼうの甘辛炒め	つきこんにゃくのたらこ煮	人気	洋風おから	細切昆布煮	ふろふき大根
きゅうりとわかめの酢の物	もやしのマヨネーズ和え		カリフラワーのたらこサラダ	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	ピーマンと玉ねぎの酢の物
あさりごはん	ごはん		カリフラワーのたらこサラダ	枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	ごはん(いりこふりかけ)
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,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
エネルギー: 543 kcal	エネルギー: 541 kcal	エネルギー: 526 kcal	エネルギー: 470 kcal	エネルギー: 550 kcal	エネルギー: 550 kcal
塩分: 3.8 g	塩分: 2.4 g	塩分: 2.1 g	塩分: 2.2 g	塩分: 2.6 g	塩分: 2.6 g

彩8品～おかず8品コース	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
ビーフシチュー	カレイの甘酢あんかけ	鶏肉のハニーマスター	ハ宝菜(エビ)	ヒレカツ	ヒレカツ
ねぎ焼き	チャーシューと大根煮	山芋と海鮮のとろとろ焼き	蒸し鶏の油淋鶏風	新登場	アサリとキャベツの炒め物
二ラ玉炒め	ごぼうの甘辛炒め	たらこスパゲティ	チングン菜とあげの煮浸し		ナスと人参のそぼろあんかけ
小松菜の卵の花和え	新登場	ひじきのごま炒め	ツナのコマだれサラダ		小松菜のごま和え
つきこんにゃくのたらこ煮	人気	エリンギともやしのバター醤油風味炒め	さつまいもの旨煮		中華わかめサラダ
キャベツとコーンの柑橘風味	新登場	きゅうりとカニカマの酢の物	切干大根の煮物		ふろふき大根
わかめとえのき茸の和え物	ふきと椎茸の煮物	オクラのおろし和え	ピーマンともやしの炒め物		ピーマンともやしの炒め物
いんげんのマヨネーズサラダ	ピーマンのじゃこ炒め	オクラのじゃこ炒め	れんこんとちくわのバター風味炒め		わんぱく大根
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: かに,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分,落花生	アレルギー物質: かに,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: 460 kcal	エネルギー: 493 kcal	エネルギー: 517 kcal	エネルギー: 468 kcal	エネルギー: 488 kcal	エネルギー: 488 kcal
塩分: 3.5 g	塩分: 4.1 g	塩分: 3.2 g	塩分: 4.2 g	塩分: 4.1 g	塩分: 4.1 g

おかず4品コース	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
鶏肉のレモンソースがけ	メルルーサのみりん風味焼き	豚肉のブルコギ	人気	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ)	牛すき焼き
豆腐とカニカマの玉子とじ	ヒレカツのトマトソースがけ	厚あげのエビあんかけ	新登場	あさりのミネストローネ風	人気
ふろふき大根	ごぼうとちくわのおかか煮	チャブチエ		小松菜の卵の花和え	きのこ風味
ポテトサラダ	人気	マカロニサラダ	人気	なます	人気
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: えび,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: 小麦,卵,乳成分	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分
エネルギー: 390 kcal	エネルギー: 346 kcal	エネルギー: 374 kcal	エネルギー: 357 kcal	エネルギー: 354 kcal	エネルギー: 354 kcal
塩分: 1.9 g	塩分: 2.0 g	塩分: 2.8 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.0 g	塩分: 2.2 g

食べごたえ4品コース	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
4種野菜のピビンバ風	ナスと筍入りマーボー豆腐	あじの青しそ風味焼き	タンドリーチキン	照り焼きハンバーグ	照り焼きハンバーグ
野菜コロッケ	竹輪の磯辺揚げ	鶏とごぼうの炒め物	新登場	魚肉ソーセージの炒め物	新登場
糸こんにゃくのたらこ炒め	かぼちゃの煮物	ほたて風味フライ		小松菜とツナの煮物	
紫キャベツと玉葱のピクルス	カリフラワーの梅おかか和え	紅あずまのサラダ	わんぱく大根	れんこんサラダ	わんぱく大根
アレルギー物質: 乳,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	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
エネルギー: 441 kcal	エネルギー: 471 kcal	エネルギー: 397 kcal	エネルギー: 406 kcal	エネルギー: 389 kcal	エネルギー: 389 kcal
食塩相当量: 2.4 g	食塩相当量: 3.3 g	食塩相当量: 2.7 g	食塩相当量: 2.1 g	食塩相当量: 3.1 g	食塩相当量: 3.1 g

  

カロリーサポートコース	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
たらのピリ辛ごまソース	鶏のから揚げ	おでん	ハッシュドビーフ	さばのみぞれあん	大阪よどがわ市民生活協同組合
豚肉と野菜の青しそ風味	絹ごし揚げ煮	肉団子のケチャップ和え	エビカツ	魚肉ソーセージの玉子とじ	CO-OP
糸昆布の煮物	平春雨と野菜の炒め物	人参とベーコンの洋風炒め	新登場	ピーマンとしらすの煮物	
紫キャベツと玉葱のピクルス	もやしと根菜のサラダ	かぼちゃと枝豆のサラダ		いんげんのツナマヨサラダ	
アレルギー物質: 小麦	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,かに	アレルギー物質: 卵,乳,小麦	
エネルギー: 225 kcal	エネルギー: 290 kcal	エネルギー: 231 kcal	エネルギー: 323 kcal	エネルギー: 263 kcal	
食塩相当量: 2.4 g	食塩相当量: 2.0 g	食塩相当量: 2.0 g	食塩相当量: 1.4 g	食塩相当量: 2.1 g	

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: 2026年2月2日

アンケート提出日: 2月16日～

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

(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 プロッコリーのぽん酢和え 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、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。	鶏肉をトマトソースで煮込みました。酸味やコク、風味のバランスが良いソースなので、ご飯との相性も良いです。今回使用している鶏もも肉には、不飽和脂肪酸が含まれており、血中コレステロールを抑え、血栓の予防に効果があるようです。
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

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)

## ●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)	ひとつくち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

2月9日(月)  
ポテトとハムチーズのサンド



2月10日(火)  
チャーシューと  
ふんわりたまごのサンド



2月11日(水)  
ひとつくちBOXサンド  
(たまご・ツナ)



2月12日(木)  
バラエティボックスサンド



2月13日(金)  
梅とツナチーズのサンド



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

インターネットから  
注文もできるで～！

