



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10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16日 月曜日	2月17日 火曜日 人気	2月18日 水曜日 新登場	2月19日 木曜日	2月20日 金曜日
	豚塩焼肉 春巻き 人気 麻婆春雨 さんびられんこん ナスの青じそ和え ツナのゴマだれサラダ	エビのチリソース添え 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 もやしとあげのオイスターソース炒め タラモサラダ 高野豆腐の煮物 カリフラワーの柚子胡椒マリネ	牛と野菜のバーベキューソースがけ エビのニラ玉炒め 肉味噌ナムル さんびらごぼう 切干大根の柑橘風味 新登場 さつまいもと枝豆のサラダ	サワラの南部焼き 照り焼き肉団子 ひじき煮 いんげんのマヨネーズサラダ 小松菜とさつまあげの煮浸し きゅうりと大根のしそふりかけ和え	豚肉の豆乳仕立て アサリとチンゲン菜の炒め物 たらこスパゲティ わかめの煮物 玉ねぎとツナの中華和え 白菜ときくらげのさっぱり和え
	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分,落花生 エネルギー： 438 kcal 塩分： 3.8 g	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 417 kcal 塩分： 2.6 g 人気	アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 488 kcal 塩分： 3.1 g 新登場	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 417 kcal 塩分： 2.4 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 465 kcal 塩分： 4.0 g
お弁当コース	2月16日 月曜日	2月17日 火曜日 人気	2月18日 水曜日 新登場	2月19日 木曜日	2月20日 金曜日
	豚塩焼肉 春巻き 人気 さんびられんこん ナスの青じそ和え ツナのゴマだれサラダ ごはん	エビのチリソース添え 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 タラモサラダ 高野豆腐の煮物 カリフラワーの柚子胡椒マリネ 五目ご飯	牛と野菜のバーベキューソースがけ エビのニラ玉炒め さんびらごぼう 切干大根の柑橘風味 新登場 さつまいもと枝豆のサラダ ごはん	サワラの南部焼き 照り焼き肉団子 いんげんのマヨネーズサラダ 小松菜とさつまあげの煮浸し きゅうりと大根のしそふりかけ和え ごはん（玉子ふりかけ）	豚肉の豆乳仕立て アサリとチンゲン菜の炒め物 わかめの煮物 玉ねぎとツナの中華和え 白菜ときくらげのさっぱり和え ごはん
	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分,落花生 エネルギー： 499 kcal 塩分： 2.5 g	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 540 kcal 塩分： 1.7 g	アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 542 kcal 塩分： 2.3 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 546 kcal 塩分： 1.9 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 533 kcal 塩分： 2.6 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
445 kcal
3.2 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
532 kcal
2.2 g

彩8品（おかず8品）コース	2月16日 月曜日	2月17日 火曜日 人気	2月18日 水曜日 人気	2月19日 木曜日	2月20日 金曜日
	白身魚フライのレモンタルタル添え きのこ麻婆 コーンと小松菜のバター醤油風味炒め いんげんの旨煮 かぶのそぼろあんかけ もやしの梅おかか和え ピーマンとかまぼこの炒め物 白菜とあげと人参の煮浸し	牛皿風 人気 しゅうまいのカニカマあんかけ さんびらごぼう カリフラワーのたらこサラダ 野菜とツナの炒め物 糸こんにゃくのおかか炒め 大根とじゃこのポン酢和え じゃがいものバターソースがけ	天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ） ジャージャー麺風 ピーマンキャベツの梅味噌炒め ちくわとわかめのキムチ風味 ブロッコリーのおかか和え さつまいも揚げ もずくの酢の物 人参ナムル	鶏肉のバジルソース アサリと野菜の甘酢炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 和風ポテトサラダ 炊き合わせ（がんも・ふき） 小松菜とツナの塩昆布和え 黒豆 人気 こんにゃくと野菜の煮物	ちゃんぽん風炒め 切干大根のそぼろ炒め 卵の花 れんこんのナムル きゅうりとハムの中華サラダ ナスの酢味噌がけ 鮭とほうれん草のバター風味炒め じゃがいもの旨煮
	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 476 kcal 塩分： 3.5 g 人気	アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 463 kcal 塩分： 3.3 g	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 464 kcal 塩分： 3.1 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 538 kcal 塩分： 3.6 g	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 502 kcal 塩分： 4.1 g
おかず4品コース	2月16日 月曜日	2月17日 火曜日 人気	2月18日 水曜日 人気	2月19日 木曜日	2月20日 金曜日
	エビのチリソース添え 豆腐の肉味噌がけ もやしとあげのオイスターソース炒め カニカマポテトサラダ	鶏肉と大根の甘辛煮 もやしと玉子のカニカマあんかけ ほうれん草とコーンの炒め物 キャベツの甘酢漬け	サバの塩焼き 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 もやしとツナの中華煮 金時豆 人気	ハンバーグ ホワイトソース エビのニラ玉炒め ごぼうの甘辛炒め さつまいもと枝豆のサラダ	海鮮と豆腐のキムチ鍋風 梅風味ささみフライ 焼きそば ピーマンと玉ねぎの酢の物
	アレルギー物質： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 342 kcal 塩分： 2.4 g	アレルギー物質： かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 371 kcal 塩分： 2.1 g	アレルギー物質： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 344 kcal 塩分： 1.1 g	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 410 kcal 塩分： 2.6 g	アレルギー物質： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 351 kcal 塩分： 2.4 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
489 kcal
3.5 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒

週平均
364 kcal
2.1 g

食べごたえ4品コース	2月16日 月曜日	2月17日 火曜日 人気	2月18日 水曜日 新登場	2月19日 木曜日	2月20日 金曜日
	天ぷら（天つゆ付） 人気 鶏のねぎ塩炒め 人参の真砂和え ポテトサラダ	鶏肉の柚子胡椒焼き 海鮮しゅうまい ほうれん草と油揚げのおひたし かぼちゃサラダ	豚肉とナスのトマト味噌炒め まぐろメンチカツ もやしとにらのマヨ炒め 玉葱とコーンのサラダ	マスのマスタードソース 新登場 豚肉とれんこんの炒め物 スクランブルエッグ キャベツとセロリのマリネ	ヒレカツ（ソース付） あさりとじゃが芋のミートソース さつま揚げと小松菜の煮物 枝豆とツナのサラダ
	アレルギー物質： 卵,小麦,えび エネルギー： 391 kcal 食塩相当量： 1.9 g	アレルギー物質： 卵,小麦,えび,かに エネルギー： 468 kcal 食塩相当量： 2.1 g	アレルギー物質： 卵,乳,小麦 エネルギー： 438 kcal 食塩相当量： 2.6 g	アレルギー物質： 卵,乳,小麦 エネルギー： 353 kcal 食塩相当量： 1.8 g	アレルギー物質： 卵,小麦 エネルギー： 427 kcal 食塩相当量： 2.1 g
カロリーサポートコース	2月16日 月曜日	2月17日 火曜日 人気	2月18日 水曜日 人気	2月19日 木曜日	2月20日 金曜日
	天ぷら（天つゆ付） 人気 豚肉と春雨の担々風 大豆とソイミートのケチャップ炒め 大根なます	ほっけの塩焼き 豆腐のひき肉包み揚げ 竹輪と野菜のピリ辛炒め 青さこんにゃくとわかめの酢の物 新登場	タンドライーチキン 人気 お魚厚揚げの煮物 野菜と玉子のマスタード炒め 新登場 玉葱とコーンのサラダ	ミックスフライ（ソース付） 鶏とごぼうの炒め物 もやしとにらの炒め物 チンゲン菜のごま和え	牛焼肉 水餃子 ブロッコリーのおかか和え 里芋の赤しそマヨ和え
	アレルギー物質： 小麦,えび エネルギー： 316 kcal 食塩相当量： 1.6 g	アレルギー物質： 卵,乳,小麦 エネルギー： 276 kcal 食塩相当量： 1.9 g	アレルギー物質： 卵,乳,小麦 エネルギー： 257 kcal 食塩相当量： 1.5 g	アレルギー物質： 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー： 328 kcal 食塩相当量： 2.0 g	アレルギー物質： 卵,乳,小麦 エネルギー： 256 kcal 食塩相当量： 1.4 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒

週平均
415 kcal
2.1 g

加熱時間の目安
500wで約1分

週平均
287 kcal
1.7 g

【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9日
アンケート提出日：2月23日～

組合員CD

名前

アンケート欄	
新登場	おかず6品・お弁当コース
	2/18「牛と野菜のバーベキューソースがけ」 ソーセージ、牛肉、さつまいもなどをバーベキューソースなどで味付けしました 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6品・お弁当コース
	2/18「切干大根の柑橘風味」 切干大根とカニカマを柑橘ドレッシングで甘酸っぱく仕上げました 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
	2/19「マスのマスタードソース」 オープンで焼いたマスに、ほのかな辛みがアクセントのマスタード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	カロリーサポートコース
	2/17「青さこんにゃくとわかめの酢の物」 わかめと、あおさのりを練りこんだこんにゃくとを、まろやかな酸味の酢の物にしました。 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	カロリーサポートコース
	2/18「野菜と玉子のマスタード炒め」 粒マスタードがアクセントになった、ほうれん草、玉葱、玉子の炒め物です。 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。	

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19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	牛肉といんげんの炒め物セット	鶏肉のカレー醤油焼きセット
サブメニュー	ソーセージとポテトのソテー 揚げ餃子 なすとじゃこのゆかり和え	ソース焼きそば 玉葱のおかか和え がんもの煮付け
アレルギー	小麦・(えび・かに)	小麦
エネルギー	407 kcal.	315 kcal.
食塩相当量	1.6 g	3.0 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	牛肉といんげんを使用し、あっさりとした味付けが特徴のメニューです。いんげんは、緑黄色野菜の一つで、食物繊維の水溶性、不溶性のどちらも含まれており、腸内環境を整える働きがあるようです。ビタミンなども豊富に含まれているようです。ぜひご賞味ください。	鶏肉をカレー風味に仕上げました。鶏肉の旨味とカレーの香りで、ご飯がすすむ一品になっています。鶏肉はたんぱく質を豊富に含み、アミノ酸のバランスが整っているようですので、良質たんぱくともいわれています。また、ビタミン類も豊富に含んでいるようです。
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	2月10日(火)
ご請求	2月4週【2月23日(月)～2月27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16日(月)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
2月17日(火)	チーズ明太ポテトサンド	340	2.4	小麦・乳・卵
2月18日(水)	照焼きチキンとたまごのサンド	296	2.4	小麦・乳・卵
2月19日(木)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵
2月20日(金)	ダブルハムチーズサンド	452	2.8	小麦・乳・卵

2月16日(月)
たまごとツナレタスのサンド

2月17日(火)
チーズ明太ポテトサンド

2月18日(水)
照焼きチキンとたまごのサンド

2月19日(木)
厚焼たまごのBOXサンド

2月20日(金)
ダブルハムチーズサンド

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～!

