



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)

おかず6品コース	2月16日 月曜日	2月17日 火曜日	2月18日 水曜日	2月19日 木曜日	2月20日 金曜日
	人気	新登場	人気	新登場	人気
豚塩焼肉	エビのチリソース添え	牛と野菜のバーベキューソースかけ	サワラの南部焼き	豚肉の豆乳仕立て	加熱時間の目安
春巻き	紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物	エビの二ラ玉炒め	照り焼き肉団子	アサリとチンゲン菜の炒め物	500Wで 1分30秒～2分
麻婆春雨	もやしとあげのオイスターソース炒め	肉味噌ナムル	ひじき煮	たらこスパゲティ	週平均
きんぴられんこん	タラモサラダ	きんぴらごぼう	いんげんのマヨネーズサラダ	わかめの煮物	445 kcal
ナスの青じそ和え	高野豆腐の煮物	切干大根の柑橘風味	小松菜とさつまあげの煮浸し	玉ねぎとツナの中華和え	3.2 g
ツナのコマだれサラダ	カリフラワーの柚子胡椒マリネ	さつまいもと枝豆のサラダ	きゅうりと大根のしそふりかけ和え	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	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質：えびかに,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：小麦,卵,乳成分	
エネルギー：438 kcal	エネルギー：417 kcal	エネルギー：488 kcal	エネルギー：417 kcal	エネルギー：465 kcal	
塩分：3.8 g	塩分：2.6 g	塩分：3.1 g	塩分：2.4 g	塩分：4.0 g	
豚塩焼肉	エビのチリソース添え	牛と野菜のバーベキューソースかけ	サワラの南部焼き	豚肉の豆乳仕立て	加熱時間の目安
春巻き	紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物	エビの二ラ玉炒め	照り焼き肉団子	アサリとチンゲン菜の炒め物	500Wで 1分30秒～2分
きんぴられんこん	タラモサラダ	きんぴらごぼう	いんげんのマヨネーズサラダ	たらこスパゲティ	週平均
ナスの青じそ和え	高野豆腐の煮物	切干大根の柑橘風味	小松菜とさつまあげの煮浸し	わかめの煮物	445 kcal
ツナのゴマだれサラダ	カリフラワーの柚子胡椒マリネ	さつまいもと枝豆のサラダ	きゅうりと大根のしそふりかけ和え	玉ねぎとツナの中華和え	3.2 g
ごはん	五目ご飯	ごはん	ごはん(玉子入りかけ)	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	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質：えびかに,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：小麦,卵,乳成分	
エネルギー：499 kcal	エネルギー：540 kcal	エネルギー：542 kcal	エネルギー：546 kcal	エネルギー：533 kcal	
塩分：2.5 g	塩分：1.7 g	塩分：2.3 g	塩分：1.9 g	塩分：2.6 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	2月18日 水曜日	2月19日 木曜日	2月20日 金曜日
	人気	新登場	人気	新登場	人気
白身魚フライのレモンタルタル添え	牛皿風	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ)	鶏肉のバジルソース	ちゃんぽん風炒め	加熱時間の目安
きのこ麻婆	しゅうまいのカニカマあんかけ	ジャージャー麺風	アサリと野菜の甘酢炒め	切干大根のそぼろ炒め	500Wで 1分30秒～2分
コーンと小松菜のバター醤油風味炒め	きんぴらごぼう	ピーマンキャベツの梅味噌炒め	糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め	卵の花	週平均
いんげんの旨煮	カリフラワーのたらこサラダ	ちくわとわかめのキムチ風味	和風ポテトサラダ	れんこんのナムル	489 kcal
かぶのそぼろあんかけ	野菜とツナの炒め物	プロッコリーのおかか和え	炊き合せ(がんも・ふき)	きゅうりとハムの中華サラダ	3.5 g
もやしの梅おかか和え	糸こんにゃくとおかか炒め	さつまいも揚げ	小松菜とツナの塩昆布和え	ナスの酢味噌かけ	
ピーマンとかまぼこの炒め物	大根とじゃこのポン酢和え	もずくの酢の物	黒豆	鮭とほうれん草のバター風味炒め	
白菜とあげと人参の煮浸し	じゃがいものバターソースかけ	人参ナムル	人気	こんにゃくと野菜の煮物	
アレルギー物質：小麦,卵,乳成分	アレルギー物質：えびかに,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：えび,小麦,卵,乳成分	
エネルギー：476 kcal	エネルギー：463 kcal	エネルギー：464 kcal	エネルギー：538 kcal	エネルギー：502 kcal	
塩分：3.5 g	塩分：3.3 g	塩分：3.1 g	塩分：3.6 g	塩分：4.1 g	
エビのチリソース添え	鶏肉と大根の甘辛煮	サバの塩焼き	ハンバーグ ホワイトソース	海鮮と豆腐のキムチ鍋風	加熱時間の目安
豆腐の肉味噌かけ	もやしと玉子のカニカマあんかけ	鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物	エビの二ラ玉炒め	梅風味ささみフライ	500Wで 1分～1分30秒
もやしとあげのオイスターソース炒め	ほうれん草とコーンの炒め物	もやしとツナの中華煮	ごぼうの甘辛炒め	焼きそば	週平均
カニカマポテトサラダ	キャベツの甘酢漬け	金時豆	さつまいもと枝豆のサラダ	ピーマンと玉ねぎの酢の物	364 kcal
アレルギー物質：えびかに,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：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	2.1 g
エネルギー：342 kcal	エネルギー：371 kcal	エネルギー：344 kcal	エネルギー：410 kcal	エネルギー：351 kcal	
塩分：2.4 g	塩分：2.1 g	塩分：1.1 g	塩分：2.6 g	塩分：2.4 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	2月18日 水曜日	2月19日 木曜日	2月20日 金曜日
	人気	新登場	人気	新登場	人気
天ぷら(天つゆ付)	鶏肉の柚子胡椒焼き	豚肉とナスのトマ味噌炒め	マスのマスタードソース	ヒレカツ(ソース付)	加熱時間の目安
鶏のねぎ塩炒め	海鮮しゅうまい	まぐろメンチカツ	豚肉とれんこんの炒め物	あさりとじゅわ芋のミートソース	500Wで 約1分30秒
人参の真砂和え	ほうれん草と油揚げのおひたし	もやしとにらのマヨ炒め	スクランブルエッグ	さつま揚げと小松菜の煮物	週平均
ボテトサラダ	かぼちゃサラダ	玉葱とコーンのサラダ	キャベツとセロリのマリネ	枝豆とツナのサラダ	415 kcal
アレルギー物質：卵、小麦、えび	アレルギー物質：卵、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、小麦	2.1 g
エネルギー：391 kcal	エネルギー：468 kcal	エネルギー：438 kcal	エネルギー：353 kcal	エネルギー：427 kcal	
食塩相当量：1.9 g	食塩相当量：2.1 g	食塩相当量：2.6 g	食塩相当量：1.8 g	食塩相当量：2.1 g	
2月16日 月曜日	2月17日 火曜日	2月18日 水曜日	2月19日 木曜日	2月20日 金曜日	
天ぷら(天つゆ付)	ほっけの塩焼き	タンドリーチキン	ミックスフライ(ソース付)	牛焼肉	加熱時間の目安
豚肉と春雨の担々風	豆腐のひき肉包み揚げ	お魚厚揚げの煮物	鶏とごぼうの炒め物	水餃子	500Wで約1分
大豆とソイミートのケチャップ炒め	竹輪と野菜のピリ辛炒め	野菜と玉子のマスタード炒め	もやしとにらの炒め物	フロッコリーのおかか和え	週平均
大根なます	青さくにんにくとわかめの酢の物	新登場	チングン菜のごま和え	里芋の赤しそマヨ和え	287 kcal
アレルギー物質：小麦、えび	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	1.7 g
エネルギー：316 kcal	エネルギー：276 kcal	エネルギー：257 kcal	エネルギー：328 kcal	エネルギー：256 kcal	
食塩相当量：1.6 g	食塩相当量：1.9 g	食塩相当量：1.5 g	食塩相当量：2.0 g	食塩相当量：1.4 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



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：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かけ」 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・美味しい)
新登場	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・美味しい)
新登場	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」 オーブンで焼いたマスに、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・美味しい)
新登場	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「青さくにんに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・美味しい)
新登場	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・美味しい)
新登場	感想をお聞かせください
新登場	大阪よどがわ市民生活協同組合 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 にご記入お願ひいたします。

CO-OP
大阪よどがわ市民生活協同組合

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 なすとじやこのゆかり和え	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ます。
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~!

