



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17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23日 月曜日	2月24日 火曜日	2月25日 水曜日	2月26日 木曜日	2月27日 金曜日
	プリの煮付け 鶏つくねと白菜のクリームソース ペペロンチーノ風 ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 パジルポテトサラダ もずくの酢の物 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 490 kcal 塩分: 2.4 g	酢鶏 人気 大根の鮭玉子あんかけ 白菜とコーンの中華煮 ブロccoliのおかか和え みずくわいのわさびマヨネーズ和え うぐいす豆 人気 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 401 kcal 塩分: 2.9 g	野菜と玉子の海鮮あんかけ 豆腐の肉味噌がけ 小松菜とあげの煮浸し キャベツのごまマヨネーズ和え 春雨の梅和え こんにゃくのどて煮風 アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 446 kcal 塩分: 3.6 g	ビーフシチュー いわしのつみれのトマトソース 卵の花 人参マーレード和え かぶの煮物 ちくわのしそマヨネーズ和え 人気 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 423 kcal 塩分: 3.8 g	エビフライのガーリックソース添え 鶏ミンチの豆乳味噌炒め 切干大根とひじきの煮物 レンコンと小松菜のしそふりかけ和え さつまいものレモン風味 ピーマンのおかか浸し アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 407 kcal 塩分: 2.4 g 人気
お弁当コース	2月23日 月曜日	2月24日 火曜日	2月25日 水曜日	2月26日 木曜日	2月27日 金曜日
	プリの煮付け 鶏つくねと白菜のクリームソース ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 パジルポテトサラダ もずくの酢の物 ごはん アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 512 kcal 塩分: 2.1 g	酢鶏 人気 大根の鮭玉子あんかけ ブロccoliのおかか和え みずくわいのわさびマヨネーズ和え うぐいす豆 人気 ごはん アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 530 kcal 塩分: 2.2 g	野菜と玉子の海鮮あんかけ 豆腐の肉味噌がけ キャベツのごまマヨネーズ和え 春雨の梅和え こんにゃくのどて煮風 おにぎり(梅おかかご飯・だしご飯) アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 545 kcal 塩分: 4.2 g	ビーフシチュー いわしのつみれのトマトソース 人参マーレード和え かぶの煮物 ちくわのしそマヨネーズ和え 人気 ごはん アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 546 kcal 塩分: 2.5 g	エビフライのガーリックソース添え 鶏ミンチの豆乳味噌炒め レンコンと小松菜のしそふりかけ和え さつまいものレモン風味 ピーマンのおかか浸し ごはん(かつおふりかけ) アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 496 kcal 塩分: 1.9 g

彩8品(おかず8品)コース	2月23日 月曜日	2月24日 火曜日	2月25日 水曜日	2月26日 木曜日 人気	2月27日 金曜日
	豚の豆乳仕立て 大根の鮭玉子あんかけ もやしとベーコンの炒め物 ぶなしめじとれんこんの梅和え パジルカルボナーラサラダ 椎茸と人参の煮物 ひじきの和え物 雷こんにゃく アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 459 kcal 塩分: 3.7 g	サバの味噌煮 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 ごぼうのごま和え 小松菜の煮浸し ピーマンとツナの和え物 わかめとカニカマ和え オクラとえのき草の和え物 里芋のわさびマヨネーズ和え アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 464 kcal 塩分: 3.2 g	ハンバーグ ホワイトソース エビのニラ炒め 大根の照り焼き風煮 蒸し鶏といんげんのマスタード和え しそポテトサラダ ナスとじゃこの揚げびたし 椎茸の旨煮 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: 502 kcal 塩分: 3.8 g	エビのチリソース添え 鶏の照り焼き 人気 高野豆腐の煮物 きのこの生姜和え ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 白菜と竹輪のおかか和え オクラとカニカマの酢の物 コーヒー甘煮豆 人気 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: 1.8 g	かぶと肉団子の中華あんかけ 白身魚すり身揚げ ミートスパゲティ 里芋の味噌だれがけ ひじきと根菜のサラダ 人気 玉ねぎとツナの中華和え 切干大根と昆布の酢の物 ピーマンのおろし和え アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 514 kcal 塩分: 3.6 g
おかず4品コース	2月23日 月曜日	2月24日 火曜日	2月25日 水曜日	2月26日 木曜日	2月27日 金曜日
	肉じゃが 人気 干しエビとピーマンの炒め物 和風スパゲティ キャベツとカニカマの豆乳サラダ 人気 アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 368 kcal 塩分: 2.5 g	白身魚のマスタードソース ソーセージ(トマトソース) 小松菜と揚げの煮浸し 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 373 kcal 塩分: 2.1 g	チキン南蛮 人気 大根のカニカマあんかけ 人参とさつまあげのきんぴら 白菜とさくらげのさっぱり和え アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 376 kcal 塩分: 2.8 g	サワラの南部焼き 鶏つくねのきのこソースがけ わかめの煮物 パンプキンサラダ 人気 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 378 kcal 塩分: 1.7 g	トンテキ風 新登場 玉子の炒め物 ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 人気 切干大根の柑橘風味 新登場 アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 379 kcal 塩分: 3.7 g

食べごたえ4品コース	2月23日 月曜日	2月24日 火曜日	2月25日 水曜日	2月26日 木曜日	2月27日 金曜日
	あじ大葉フライ(ソース付) 鶏と大根の中華うま煮 ならと玉子の炒め物 細切りごぼうサラダ アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび エネルギー: 423 kcal 食塩相当量: 2.0 g	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味) たこ団子揚げ 小松菜としらすのおひたし キャベツのごまマヨ和え アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 378 kcal 食塩相当量: 2.6 g	かわいい和風あんかけ 人気 豚肉とザーサイの炒め物 新登場 ほうれん草ベーコン炒め 玉葱とパプリカの中華風酢の物 アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー: 363 kcal 食塩相当量: 1.8 g	フライドチキン 野菜の彩りしんじょう煮 白菜と昆布の煮物 豆サラダ アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 411 kcal 食塩相当量: 2.1 g	豚肉の焼肉風 かぼちゃコロック ナスと玉葱のぼん酢和え カリフラワーと玉子のサラダ アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 506 kcal 食塩相当量: 3.1 g
カロリーサポートコース	2月23日 月曜日	2月24日 火曜日	2月25日 水曜日	2月26日 木曜日	2月27日 金曜日
	銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロック 春菊とベーコンのわさび醤油和え 新登場 マカロニサラダ アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 267 kcal 食塩相当量: 1.7 g	鶏肉のマーレード風味 あさりとしそ菜の中華炒め もやしとツナの炒め物 大根サラダ アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 314 kcal 食塩相当量: 2.6 g	あじのメンチカツ 根菜と豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜の錦糸和え 玉葱とパプリカの中華風酢の物 アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー: 273 kcal 食塩相当量: 1.5 g	牛肉とブロccoliの炒め物 人気 かに入りしんじょう煮 キャベツの煮びたし 豆サラダ アレルギー物質: 卵,小麦,かに エネルギー: 281 kcal 食塩相当量: 1.5 g	エビと野菜のグラタン風 チキンナゲット 魚肉ソーセージの炒め物 カリフラワーと玉子のサラダ アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび エネルギー: 333 kcal 食塩相当量: 2.5 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。
- ★コロック・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。

大阪よどがわ市民生活協同組合

発行日: 2026年2月16日
アンケート提出日: 3月2日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
新登場	おかず4品コース 2/27「トンテキ風」  豚ロース肉をケチャップやオイスターソース、しょうゆなどのたれで食欲が進む味付けにしました 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	おかず4品コース 2/27「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 2/25「豚肉とザーサイの炒め物」  生姜が効いたザーサイで食べやすく仕上げました。 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	カロリーサポートコース 2/23「春菊とベーコンのわさび醤油和え」  春菊とわさびの組み合わせは相性抜群です。 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26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	豚肉のケチャップみそ炒めセット	メンチカツセット
サブメニュー	チヂミ 小松菜の錦糸和え なすのオランダ煮	八宝菜 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 ナムル
エネルギー	287 kcal.	321 kcal.
食塩相当量	2.5 g	2.7 g
アレルギー	小麦・卵	えび・小麦・乳成分
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と野菜をケチャップと味噌で味付けしました。ケチャップの酸味とみそのコクがご飯に合う一品です。豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つようです。お肉と野菜をバランスよく食べて、元気な体づくりを目指しましょう。	メンチカツをご用意いたしました。美味しさである「ジューシー感」「肉の食感」「肉のほぐれ感」を感じられるカツになっております。ケチャップやタルタルソースなど、ソースをアレンジしてみても楽しめます。ぜひ、ご賞味くださいませ。
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23日(月)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	361	2.2	小麦・乳・卵
2月24日(火)	ポテトとハムチーズのサンド	464	2.7	小麦・乳・卵
2月25日(水)	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26日(木)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵
2月27日(金)	バラエティボックスサンド	383	2.2	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17日(火)
ご請求	3月1週【3月2日(月)～3月6日(金)】
引き落とし	3月27日(金)

インターネットから
注文もできるで～!

