



# 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。

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→

配達商品の注文変更・休止は、**2月24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	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
	月曜日 人気	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
鶏のハニーマスタード エビとチンゲン菜の炒め物 ちくわとキャベツの甘辛炒め わかめの和え物 雷こんにやく 切干大根と昆布の酢の物	アジの照り焼き ポークビーンズ エリンギとやしのバター醤油風味炒め 炊き合わせ(高野豆腐・ふき) ポテトサラダ オクラのおろし和え	とんかつ はもしんじょう 糸こんにやくとさつまあげの甘辛炒め いんげんのしそおかか和え 小松菜と人参の煮浸し きゅうりとハムの中中華サラダ	八宝菜(エビ) オムレツのトマトソースかけ 卵の花とひじきの和え物 大根とツナの炒め物 小松菜と玉ねぎのポン酢和え オクラとカニカマの酢の物	牛すき焼き カニ風味しゅうまい ほうれん草のクリームスパゲティ カリフラワーの和風マリネ キャベツのたらこバター風味炒め ナスの生姜かつお削り節和え	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 448 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 433 kcal 塩分: 2.2 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 409 kcal 塩分: 3.0 g	アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 406 kcal 塩分: 3.6 g	アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 450 kcal 塩分: 3.1 g	週平均 429 kcal 3.0 g
鶏のハニーマスタード エビとチンゲン菜の炒め物 わかめの和え物 雷こんにやく 切干大根と昆布の酢の物 ごはん(のりふりかけ)	アジの照り焼き ポークビーンズ 炊き合わせ(高野豆腐・ふき) ポテトサラダ オクラのおろし和え ちらし寿司	とんかつ はもしんじょう いんげんのしそおかか和え 小松菜と人参の煮浸し きゅうりとハムの中中華サラダ ごはん	八宝菜(エビ) オムレツのトマトソースかけ 大根とツナの炒め物 小松菜と玉ねぎのポン酢和え オクラとカニカマの酢の物 ごはん	牛すき焼き カニ風味しゅうまい カリフラワーの和風マリネ キャベツのたらこバター風味炒め ナスの生姜かつお削り節和え ごはん	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 550 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: 538 kcal 塩分: 3.5 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 524 kcal 塩分: 2.2 g	アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 545 kcal 塩分: 2.4 g	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: 2.1 g	週平均 529 kcal 2.6 g

彩8品(おかず8品)コース	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
	月曜日 人気	火曜日	水曜日 人気	木曜日	金曜日 人気
エビフライのガーリックソース添え 厚揚げの甘辛牛肉かけ キャベツとコーンの豆乳炒め 大根の煮物 カニカマポテトサラダ れんこんのごま煮 うぐいす豆 いんげんのしそおかか和え	酢鶏 カニ玉風オムレツ 炊き合わせ(がんも・人参・ふき) きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え さつまいものレモン風味 菜の花のごま和え きんぴらこんにやく 春雨のわさびマヨネーズ和え	八宝菜(エビ、アサリ) 鶏ミンチの豆乳みそ炒め かぶと小松菜の煮物 切干大根の柑橘風味 ブロッコリーの醤油マヨネーズかけ きんぴられんこん カリフラワーの和風マリネ きのこのナムル	牛すき焼き カニ風味しゅうまい 洋風おから ナスの玉子とじ 里芋のそぼろあんかけ 明太マカロニサラダ もやしのマヨネーズ和え わかめの煮物	サバのみりん風味焼き 蒸し鶏の和風ソース 鮭とほうれん草のバター風味炒め 切干大根の洋風炒め 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ ピーマンと人参のスタミナ炒め オクラとえのき茸のさっぱり和え きゅうりとキャベツの酢の物	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 474 kcal 塩分: 2.8 g	アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 543 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 489 kcal 塩分: 4.3 g	アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 466 kcal 塩分: 1.6 g	週平均 489 kcal 2.7 g
エビのマヨネーズソース添え 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め たらこスパゲティ ツナのゴマだれサラダ	牛皿風 山芋と海鮮のどろっと焼き さつまあげと人参の炒め物 コーンポテトサラダ	アジの照り焼き オムレツのミートソースかけ キャベツとコーンの豆乳炒め バジルカルボナーラサラダ	鶏の照り焼き アサリとチンゲン菜の炒め物 卵の花とひじきの和え物 きゅうりとカニカマの酢の物	八宝菜(エビ) チーズ鶏つくね れんこんのごま煮 もずくの酢の物	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒
アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分,落花生 エネルギー: 369 kcal 塩分: 1.9 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 313 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 363 kcal 塩分: 2.9 g	アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 379 kcal 塩分: 1.9 g	アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 401 kcal 塩分: 3.7 g	週平均 365 kcal 2.5 g

食べごたえ4品コース	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
	月曜日 人気	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
エビカツ(タルタルソース付) 豚肉と筍の青しそ風味 玉子焼 菜の花の辛子和え	ハニーマスタードチキン ナスとさつま揚げの味噌炒め ほうれん草とえのきのおひたし 卵の花サラダ	豚肉と野菜のコチュジャン炒め 金平ごぼう入りちぎり揚げ 小松菜とウィンナーの炒め物 枝豆とチーズの和え物	さばの塩焼き 絹ごし揚げ煮 人参とひき肉の炒め物 ひじきとくわいのサラダ	肉じゃが 生姜メンチカツ チンゲン菜と竹輪の和え物 玉葱入りコールスローサラダ	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒
アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび エネルギー: 435 kcal 食塩相当量: 2.0 g	アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 475 kcal 食塩相当量: 2.3 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 398 kcal 食塩相当量: 2.7 g	アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 390 kcal 食塩相当量: 1.8 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 391 kcal 食塩相当量: 2.0 g	週平均 418 kcal 2.2 g
デミソースヒレカツ 高野豆腐の煮物 こんにやくとメンマの甘辛炒め 紅あずまのサラダ	白身魚のパン粉焼き 肉じゃが チンゲン菜と竹輪の和え物 ツナコーンサラダ	鶏肉の味噌マヨソース 野菜の彩りしんじょう煮 春雨のうま塩炒め 野菜のマリネ	赤魚のみりん風味焼き つくねの大葉巻き 人参の真砂和え ひじきとくわいのサラダ	牛肉のピピンパ風 とうもろこしの香ばし揚げ いんげんのおかか和え かぼちゃサラダ	加熱時間の目安 500wで約1分
アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 258 kcal 食塩相当量: 1.5 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 258 kcal 食塩相当量: 1.2 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 298 kcal 食塩相当量: 2.1 g	アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 236 kcal 食塩相当量: 2.2 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 247 kcal 食塩相当量: 1.4 g	週平均 259 kcal 1.7 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と幸いです。
- ★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。



発行日: 2026年2月23日  
アンケート提出日: 3月9日～

組合員 CD

名前

アンケート欄

3月2日(月)～3月13日(金)は人気メニュー週です。

アンケートで「おいしい!」という声が多かったメニューを多く入れるように企画しています。食べてみてのご感想や、おいしかったメニューがあればぜひ教えてください。その他のご感想もお待ちしております。よろしく願いいたします。

# 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

**【3月5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	豚肉と野菜のしょうゆ麺炒めセット	鶏肉の香草パン粉焼きセット
サブメニュー	ソーセージとキャベツのスープ煮 バジルのツイストパスタ ひじきと小松菜のおひたし	回鍋肉 ブロッコリーとコーンのソテー かにかまと白菜の和え物
アレルギー	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	かに・小麦・卵・乳成分
エネルギー	287 kcal.	308 kcal.
食塩相当量	2.6 g	1.8 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と野菜をしょうゆ麺で合わせています。しょうゆ麺の旨味と、ほんのりとした甘みが美味しい一品になっています。しょうゆ麺は、もともと醤油なので、お肉や野菜など様々な食材に合う万能調味料といわれるそうです。ぜひ、お料理に合わせてみてはいかがでしょうか。	鶏肉の香草焼きをご用意いたしました。コクのある味付けになっていますので、ごはん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、不飽和脂肪酸の役割として、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。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
3月2日(月)	照焼きチキンとたまごのサンド	296	2.4	小麦・乳・卵
3月3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
3月4日(水)	ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)	324	1.9	小麦・乳・卵
3月5日(木)	チーズ明太ポテトサンド	340	2.4	小麦・乳・卵
3月6日(金)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	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24日(火)
ご請求	3月2週【3月9日(月)～3月13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～!

