



# 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

発行日：2026年3月2日  
アンケート提出日：3月16日～

組合員 CD

配達商品の注文変更・休止は、**3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)



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	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
	月曜日 人気	火曜日 人気	水曜日 人気	木曜日 人気	金曜日 人気
カレイの甘酢あんかけ 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 コールスローサラダ 蒸し鶏といんげんのマスタード和え	鶏ときのこのバター醤油風味炒め 干しエビとキャベツの炒め物 春雨の炒め物 人参のナムル きゅうりのツナマヨネーズ和え	エビのマヨネーズソース添え ニラ玉炒め ひじきのごま炒め ほうれん草と人参の煮浸し かぼちゃと椎茸の煮物 オクラとえのき茸のさっぱり和え	豚の生姜焼き 人気 ホタテ風味フライ 人気 かぶのそぼろあんかけ 春雨の酢の物 人気 カニカマポテトサラダ 菜の花の白だし和え	サワラの塩麹焼き 人気 蒸し鶏の和風ソース 人気 こんにゃくと野菜の煮物 厚あげのチリソース 明太マカロニサラダ 金時豆 人気	サワラの塩麹焼き 蒸し鶏の和風ソース こんにゃくと野菜の煮物 厚あげのチリソース 明太マカロニサラダ 金時豆 人気
アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：417 kcal 塩分：3.0 g 人気	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：498 kcal 塩分：2.8 g 人気	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：425 kcal 塩分：2.2 g 人気	アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：408 kcal 塩分：3.8 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：412 kcal 塩分：2.0 g	
カレイの甘酢あんかけ 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 コールスローサラダ 蒸し鶏といんげんのマスタード和え カリフラワーの塩昆布和え ごはん	鶏ときのこのバター醤油風味炒め 干しエビとキャベツの炒め物 人参のナムル きゅうりのツナマヨネーズ和え 人気 大根の甘酢漬け 野菜ピラフ 人気	エビのマヨネーズソース添え ニラ玉炒め ほうれん草と人参の煮浸し かぼちゃと椎茸の煮物 オクラとえのき茸のさっぱり和え ごはん	豚の生姜焼き 人気 ホタテ風味フライ 人気 春雨の酢の物 人気 カニカマポテトサラダ 菜の花の白だし和え ごはん	サワラの塩麹焼き 人気 蒸し鶏の和風ソース 人気 厚あげのチリソース 明太マカロニサラダ 金時豆 人気 ごはん(めんたいふりかけ)	サワラの塩麹焼き 蒸し鶏の和風ソース 厚あげのチリソース 明太マカロニサラダ 金時豆 人気 ごはん(めんたいふりかけ)
アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：519 kcal 塩分：2.4 g	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：550 kcal 塩分：3.2 g	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：519 kcal 塩分：1.5 g	アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：479 kcal 塩分：2.5 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：538 kcal 塩分：2.1 g	

加熱時間の目安  
500wで  
1分30秒～2分  
週平均  
432 kcal  
2.8 g

加熱時間の目安  
500wで  
1分30秒～2分  
週平均  
521 kcal  
2.3 g

彩8品(おかず8品)コース	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
	月曜日 人気	火曜日 人気	水曜日 人気	木曜日 人気	金曜日 人気
鶏ときのこのバター醤油風味炒め 大根のアサリあんかけ チンゲン菜と人参の煮浸し 椎茸といんげんの煮物 カリフラワーのシーザー和え チンジャオこんにゃく オクラの梅和え もずくときゅうりの酢の物	アジの照り焼き 人気 肉団子の和風玉ねぎソース和え 人気 もやしと小松菜のキムチ風味炒め ごぼうのナムル 人参とさつまあげのきんぴら さつまいもサラダ 人気 わかめと玉ねぎの和え物 白菜のわさびチーズマヨネーズ	とんかつ 人気 エビとチンゲン菜の炒め物 人気 春雨の炒め物 ひじき煮 大根とツナのサラダ いんげんと塩昆布の和え物 花福豆 玉ねぎとベーコンの炒め物	カレイの甘酢あんかけ 照り焼き鶏つくね もやしとあげのオイスターソース炒め 人参のナムル ナスのそぼろあん パンプキンサラダ 人気 白菜人参サラダ わかめの柑橘風味	牛とキャベツのおろし煮 豆腐とカニカマの玉子とじ まぜそば風 ブロッコリーのマリネ さつまいものいとこ煮 大根のマーマレードサラダ ちくわのしそマヨネーズ和え 人気 小松菜とベーコンのシーザー和え	牛とキャベツのおろし煮 豆腐とカニカマの玉子とじ まぜそば風 ブロッコリーのマリネ さつまいものいとこ煮 大根のマーマレードサラダ ちくわのしそマヨネーズ和え 人気 小松菜とベーコンのシーザー和え
アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：468 kcal 塩分：3.7 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：460 kcal 塩分：2.8 g 人気	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：482 kcal 塩分：3.3 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：532 kcal 塩分：4.1 g	アレルギー物質：かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：519 kcal 塩分：2.7 g	
豚の生姜焼き 人気 麻婆豆腐 人参とツナのきんぴら 切干大根と昆布の酢の物	カレイの甘酢あんかけ ポトフ 小松菜とあげの煮浸し ちくわのしそマヨネーズ和え 人気	牛すき焼き 人気 かぼちゃしんじょう エリンギともやしのバター醤油風味炒め 枝豆ポテトサラダ 人気	フリ大根 ヒレカツ ジャージャー麺風 コールスローサラダ	チキン南蛮 人気 スープ餃子 ポテト明太バター風味和え 人気 オクラとカニカマの酢の物	チキン南蛮 人気 スープ餃子 ポテト明太バター風味和え 人気 オクラとカニカマの酢の物
アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：339 kcal 塩分：3.2 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：399 kcal 塩分：2.8 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：385 kcal 塩分：2.3 g	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分 エネルギー：408 kcal 塩分：2.9 g	アレルギー物質：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：373 kcal 塩分：1.8 g	

加熱時間の目安  
500wで  
1分30秒～2分  
週平均  
492 kcal  
3.3 g

加熱時間の目安  
500wで  
1分～1分30秒  
週平均  
381 kcal  
2.6 g

食べごたえ4品コース	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
	月曜日 人気	火曜日 人気	水曜日 人気	木曜日 人気	金曜日 人気
マスのごま醤油焼き 人気 鶏と野菜のレモン風味炒め ほうれん草とツナの和え物 大根と海藻の香味サラダ	ハムカツ(ソース付) 人気 牛肉と野菜の炒め物 人気 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 れんこんサラダ	海鮮うま煮豆腐 人気 肉しゅうまい 人気 ポテトと豆のケチャップ和え ブロッコリーとかにかまのサラダ	豚肉と野菜の柚子味噌炒め 人気 とうもろこしの香ばし揚げ 人気 いんげんのおかか和え さつま芋とレーズンのサラダ	チキン南蛮(タルタルソース付) 人気 しんじょうとふきの煮物 キャベツの洋風煮 人参サラダ	チキン南蛮(タルタルソース付) 人気 しんじょうとふきの煮物 キャベツの洋風煮 人参サラダ
アレルギー物質：卵,乳,小麦 エネルギー：350 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：416 kcal 食塩相当量：3.1 g	アレルギー物質：卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー：390 kcal 食塩相当量：2.8 g	アレルギー物質：卵,乳,小麦 エネルギー：408 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：529 kcal 食塩相当量：3.5 g	
さばの塩焼き 人気 牛肉入りチャップチェ風味炒め もち麦の玉子とじ 人気 菜の花と油揚げのおひたし	チキンのトマトクリームソース イカメンチカツ 人気 もやしとチンゲン菜の玉子炒め 人気 きのこのマリネ 人気	天ぷら(天つゆ付) 人気 鶏肉の八幡巻き 人気 人参とコーンのグラッセ ブロッコリーとかにかまのサラダ	豚肉の生姜炒め 人気 ナスとさつま揚げの味噌炒め 人気 ふきとわかめの煮物 人気 大学芋	ロールキャベツのコンソメ煮 ほたてクリーミーコロケ 舞茸とピーマンのマヨ炒め 人気 豆のごま和えサラダ 人気	ロールキャベツのコンソメ煮 ほたてクリーミーコロケ 舞茸とピーマンのマヨ炒め 人気 豆のごま和えサラダ 人気
アレルギー物質：卵,小麦 エネルギー：279 kcal 食塩相当量：1.4 g	アレルギー物質：卵,乳,小麦 エネルギー：312 kcal 食塩相当量：2.0 g	アレルギー物質：卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー：292 kcal 食塩相当量：1.3 g	アレルギー物質：小麦 エネルギー：253 kcal 食塩相当量：1.7 g	アレルギー物質：卵,乳,小麦 エネルギー：278 kcal 食塩相当量：1.6 g	

加熱時間の目安  
500wで  
約1分30秒  
週平均  
419 kcal  
2.7 g

加熱時間の目安  
500wで約1分  
週平均  
283 kcal  
1.6 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。
- ★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

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。	
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

**【3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	肉団子と白菜の豆乳スープ煮セット	和風あんかけ豆腐ハンバーグセット
サブメニュー	大根の麻婆 ブロッコリーとソーセージの炒め物 もやしと油揚げのソテー	鶏肉ときのこの玉子焼き さつまいものきんぴら なすのマリネ
アレルギー	小麦・乳成分	小麦・卵
エネルギー	305 kcal.	260 kcal.
食塩相当量	3.2 g	2.0 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	鶏団子と白菜などの野菜をコクのある豆乳スープで煮込みました。豆乳にはたんぱく質や大豆イソフラボン、ビタミンB群、カルシウムなどが含まれており、栄養を補える食材でもあります。	鶏肉と豆腐を使用し、ふんわりとした食感で食べ応えのある豆腐ハンバーグをご用意いたしました。きのこや野菜を合わせた和風あんではっきりあたたまるメニューです。
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。

## ●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9日(月)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	361	2.2	小麦・乳・卵
3月10日(火)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵
3月11日(水)	ダブルハムチーズサンド	452	2.8	小麦・乳・卵
3月12日(木)	たまごとハムのミックスサンド	219	1.6	小麦・乳・卵
3月13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	3月3日(火)
ご請求	3月3週【3月16日(月)～3月20日(金)】
引き落とし	4月15日(水)

インターネットから  
注文もできるで～!

