



# 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

配達商品の注文変更・休止は、**3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)



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→

	3月23日 月曜日	3月24日 火曜日 <b>人気</b>	3月25日 水曜日 <b>人気</b>	3月26日 木曜日 <b>新登場</b>	3月27日 金曜日
おかず6品コース	白身魚とエリンギの和風仕立て まぜそば風 キャベツのカレー炒め チンゲン菜とあげの煮浸し 白菜人参サラダ わかめとカニカマ和え	牛とキャベツのおろし煮 アサリと玉子の炒め物 ピーマンと人参のスタミナ炒め れんこんのナムル かぶの煮物 コーヒー甘煮豆 <b>人気</b>	天ぷら(えび・かぼちゃ・オクラ・さつまいも) 麻婆ナス チャプチェ いんげんの卵の花和え <b>新登場</b> キャベツの梅マヨネーズ和え エリンギと玉ねぎの甘辛炒め	鶏のジンジャーソテー エビとニラの中中華炒め ポテト明太バター風味和え <b>人気</b> フロッコリーとチーズのシーザードレッシング和え <b>人気</b> 炊き合わせ(がんも・人参) 菜の花のごま和え	ブリ大根 ヒレカツ 椎茸の旨煮 <b>新登場</b> キャベツとコーンの柑橘風味 <b>新登場</b> ごぼうのナムル 蒸し鶏とわかめの中中華和え物
	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	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分
	エネルギー: 476 kcal 塩分: 3.8 g	エネルギー: 416 kcal 塩分: 3.6 g <b>人気</b>	エネルギー: 422 kcal 塩分: 3.1 g <b>人気</b>	エネルギー: 490 kcal 塩分: 1.8 g <b>新登場</b>	エネルギー: 436 kcal 塩分: 3.2 g
お弁当コース	白身魚とエリンギの和風仕立て キャベツのカレー炒め チンゲン菜とあげの煮浸し 白菜人参サラダ わかめとカニカマ和え ごはん	牛とキャベツのおろし煮 アサリと玉子の炒め物 れんこんのナムル かぶの煮物 コーヒー甘煮豆 <b>人気</b> ごはん	天ぷら(えび・かぼちゃ) 麻婆ナス いんげんの卵の花和え <b>新登場</b> キャベツの梅マヨネーズ和え エリンギと玉ねぎの甘辛炒め ごはん	鶏のジンジャーソテー エビとニラの中中華炒め フロッコリーとチーズのシーザードレッシング和え <b>人気</b> 炊き合わせ(がんも・人参) 菜の花のごま和え ごはん	ブリ大根 ヒレカツ キャベツとコーンの柑橘風味 <b>新登場</b> ごぼうのナムル 蒸し鶏とわかめの中中華和え物 ごはん(たまごふりかけ)
	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	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分
	エネルギー: 537 kcal 塩分: 2.4 g	エネルギー: 511 kcal 塩分: 2.3 g	エネルギー: 513 kcal 塩分: 4.2 g	エネルギー: 540 kcal 塩分: 1.3 g	エネルギー: 542 kcal 塩分: 2.7 g

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

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

	3月23日 月曜日 <b>人気</b>	3月24日 火曜日 <b>人気</b>	3月25日 水曜日	3月26日 木曜日 <b>新登場</b>	3月27日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	ハンバーグデミソース ちゃんぽん麺風 肉味噌ナムル 菜の花とピーマンのナムル キャベツのごまマヨネーズ和え えのき茸と小松菜の煮浸し こんにゃくのどて煮風 切干大根のごま和え	エビのマヨネーズソース添え 豚血風 白菜とあげの煮浸し しゅうまいチリソース みずくわいのそぼろあんかけ 大豆のトマトソース炒め じゃこおろし れんこんとわかめのシーザードレッシング和え	鶏とこんにゃくの味噌煮込み 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ ちくわとキャベツの甘辛炒め 蒸し鶏ともやしの子キムチ和え 炊き合わせ(高野豆腐・椎茸) ツナとごぼうのきんぴら カリフラワーの塩昆布和え なます <b>人気</b>	メバルの煮付け <b>新登場</b> 鶏つくねと白菜のクリームソース 味付け煮卵 チンゲン菜の煮浸し 枝豆ポテトサラダ <b>人気</b> いんげんの卵の花和え 細切昆布煮 きゅうりとわかめの酢の物	ポークカレー かぼちゃしんじょう コーン入りさつまあげの煮物 ブロッコリーの玉子とじ ナスの生姜かつお削り節和え 小松菜と人参の煮浸し きゅうりと大根のしそふりかけ和え 蒸し鶏とピーマンの中中華風
	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: 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: 467 kcal 塩分: 4.2 g	エネルギー: 478 kcal 塩分: 2.9 g	エネルギー: 512 kcal 塩分: 3.4 g	エネルギー: 483 kcal 塩分: 3.2 g	エネルギー: 532 kcal 塩分: 3.6 g
おかず4品コース	酢鶏 <b>人気</b> 大根のアサリあんかけ ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め いんげんのマヨサラダ	メルルーサのみそ風味焼き ウィンナーと玉子の中華炒め ほうれん草のクリームスパゲティ ハジルポテトサラダ	豚の和風玉ねぎソース和え 紅しょうがと鶏ミンチの揚げ物 小松菜のごま和え きゅうりとキャベツの酢の物	サバのおろし煮 切干大根のそぼろ炒め いんげんの卵の花和え <b>新登場</b> 菜の花とピーマンのナムル	牛焼肉 お麩の磯辺揚げ <b>新登場</b> もやしと人参の炒め物 もずくときゅうりの酢の物
	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	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	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分
	エネルギー: 368 kcal 塩分: 2.2 g	エネルギー: 398 kcal 塩分: 2.8 g	エネルギー: 355 kcal 塩分: 1.7 g	エネルギー: 326 kcal 塩分: 2.4 g	エネルギー: 370 kcal 塩分: 3.0 g

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

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

	3月23日 月曜日	3月24日 火曜日	3月25日 水曜日	3月26日 木曜日	3月27日 金曜日
食べごたえ4品コース	メンチカツの甘辛だれ 姫高野の煮物 平春雨と野菜の炒め物 千切りポテトサラダ	海鮮炒め 焼き餃子(ニンニク抜き) いんげんとベーコンの炒め物 卵の花と豆のサラダ	牛肉のストロガノフ風 シイラの青さフリッター あさりと玉子の炒め物 細切りごぼうサラダ	鶏肉のマーマレード焼き ひろすの煮物 カリフラワーの明太マヨ和え わかめと葱のナムル	あじの山椒焼き <b>人気</b> 鶏と野菜の炒め物 <b>人気</b> かぼちゃの煮物 キャベツのごまマヨ和え
	アレルギー物質: 卵,乳,小麦	アレルギー物質: 卵,乳,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,えび,かに	アレルギー物質: 卵,小麦
	エネルギー: 536 kcal 食塩相当量: 3.3 g	エネルギー: 353 kcal 食塩相当量: 3.0 g	エネルギー: 379 kcal 食塩相当量: 1.9 g	エネルギー: 431 kcal 食塩相当量: 2.3 g	エネルギー: 379 kcal 食塩相当量: 2.7 g
カロリーサポートコース	ミックスフライ(ソース付) けんちん煮 ほうれん草とひき肉の和え物 千切りポテトサラダ	鶏肉とかぼちゃのチーズがけ 東村山黒焼きそば いんげんとベーコンの炒め物 卵の花と豆のサラダ	海鮮ブルコギ風炒め物 <b>人気</b> 春巻き チンゲン菜と昆布の煮物 <b>新登場</b> 細切りごぼうサラダ	バラ焼き風炒め物 <b>人気</b> ツナマヨフライ <b>新登場</b> ブロッコリーのおかか和え 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ	あじの青しそ風味焼き 絹ごし揚げ煮 にらと玉子の炒め物 キャベツのごまマヨ和え
	アレルギー物質: 卵,乳,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,えび	アレルギー物質: 卵,乳,小麦	アレルギー物質: 卵,小麦,えび
	エネルギー: 333 kcal 食塩相当量: 1.9 g	エネルギー: 302 kcal 食塩相当量: 1.7 g	エネルギー: 228 kcal 食塩相当量: 2.1 g	エネルギー: 308 kcal 食塩相当量: 1.7 g	エネルギー: 255 kcal 食塩相当量: 2.1 g

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

加熱時間の目安  
500wで約1分  
週平均  
285 kcal  
1.9 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。
- ★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3月16日  
アンケート提出日: 3月30日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
<b>新登場</b>	おかず・お弁当・おかず4品コース 3/25・3/26「いんげんの卵の花和え」 いんげんとやさしい味の卵の花がよく合います 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
<b>新登場</b>	おかず6品・お弁当コース 3/26「鶏のジンジャーソテー」 生姜ベースのたれで香ばしく焼き上げました 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
<b>新登場</b>	彩8品コース 3/26「メバルの煮付け」 メバルを醤油やみりんなどで甘辛く煮付けました 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
<b>新登場</b>	おかず4品コース 3/27「お麩の磯辺揚げ」 あおさの風味が広がるお麩の磯辺揚げです。 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
<b>新登場</b>	カロリーサポートコース 3/26「ツナマヨフライ」 ツナ料理の定番人気ツナマヨをフライにしました 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
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

**【3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	牛肉と野菜の塩だれ炒めセット	さつま揚げと野菜の旨煮セット
サブメニュー	肉団子と大根の煮物 スパゲティナポリタン オクラと蒸し鶏のごま和え	くわいの塩炒め がんもの煮付け ほうれん草とチーズの洋風和え
アレルギー	小麦・乳成分	小麦・卵・乳成分
エネルギー	341 kcal.	249 kcal.
食塩相当量	2.4 g	2.8 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	牛肉とたっぷりの野菜を使用した、炒め物のメニューです。色合いもよく、味付けもご飯によく合います。牛肉にはエネルギーを作り、代謝に関わるビタミンB群を豊富に含みます。疲労回復の効果にも役立つようです。また、亜鉛も豊富に含まれ、免疫力を高めるようです。	
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。**

## ●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23日(月)	チーズ明太ポテトサンド	340	2.4	小麦・乳・卵
3月24日(火)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵
3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
3月26日(木)	バラエティボックスサンド	383	2.2	小麦・乳・卵
3月27日(金)	ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)	324	1.9	小麦・乳・卵

3月23日(月)  
チーズ明太ポテトサンド



3月24日(火)  
ツナミックスサンド



3月25日(水)  
チャーシューと  
ふんわりたまごのサンド



3月26日(木)  
バラエティボックスサンド



3月27日(金)  
ひとくちBOXサンド  
(たまご・ツナ)



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17日(火)
ご請求	4月1週【3月30日(月)～4月3日(金)】
引き落とし	4月27日(月)

インターネットから  
注文もできるで～!

