

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23日

アンケート提出日：4月6日～

組合員 CD

配達商品の注文変更・休止は、**3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)



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30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
	月曜日	火曜日 人気	水曜日	木曜日	金曜日
	豚の香味だれがけ 干しエビと白菜の炒め物 ツナとごぼうのきんぴら マカロニサラダ 炊き合わせ(椎茸・大根) わかめと玉ねぎの和え物	エビのチリソース添え 照り焼き肉団子 和風スパゲティ コーンポテトサラダ 人気 いんげんと塩昆布の和え物 菜の花の酢味噌和え	牛血風 人気 厚揚げのアサリあんかけ 味付け煮卵 きんぴられんこん つきこんにゃくのたらこ煮 人気 みずくわいのわさびマヨネーズ和え	メバルの煮付け 新登場 鶏のトマトソースがけ もやしとツナの中華煮 小松菜のごま和え ブロッコリーのおかか和え キャベツとハムのサラダ	鶏むね唐揚げ エビのニラ玉炒め 野菜の中華炒め ジャーマンポテト 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ なます 人気
	アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 440 kcal 塩分: 3.0 g	アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 414 kcal 塩分: 3.0 g 人気	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 405 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分,落花生 エネルギー: 429 kcal 塩分: 3.6 g	アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 484 kcal 塩分: 2.3 g
お弁当コース	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
	月曜日	火曜日 人気	水曜日	木曜日	金曜日
	豚の香味だれがけ 干しエビと白菜の炒め物 マカロニサラダ 炊き合わせ(椎茸・大根) わかめと玉ねぎの和え物 ごはん	エビのチリソース添え 照り焼き肉団子 コーンポテトサラダ 人気 いんげんと塩昆布の和え物 菜の花の酢味噌和え ごはん	牛血風 人気 厚揚げのアサリあんかけ きんぴられんこん つきこんにゃくのたらこ煮 人気 おにぎり(五目ご飯・しそご飯)	メバルの煮付け 新登場 鶏のトマトソースがけ 小松菜のごま和え ブロッコリーのおかか和え キャベツとハムのサラダ ごはん	鶏むね唐揚げ エビのニラ玉炒め ジャーマンポテト 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ なます 人気 ごはん(かつおぶりかけ)
	アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 507 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: 536 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 536 kcal 塩分: 3.7 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分,落花生 エネルギー: 530 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 536 kcal 塩分: 1.7 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
435 kcal
2.8 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
529 kcal
2.5 g

彩8品(おかず8品)コース	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
	月曜日 人気	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日 人気
	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 照り焼き肉団子 麻婆春雨 ツナのゴマだれサラダ キャベツの梅マヨネーズ和え 卵の花とひじきの和え物 長芋とほうれん草のナムル ごぼうの甘辛炒め	牛すき焼き 人気 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ 切干大根の煮物 ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ 白菜ときくらげのさっぱり和え ピーマンのじゃこ炒め 山菜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	サバの塩焼き 豆腐とチキン揚げ 人気 たらこスパゲティ ナスのトマトソースがけ キャベツとカニカマの豆乳サラダ 人気 ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 人気 オクラとカニカマの梅おかか和え ごぼうナムル	鶏の照り焼き 人気 カニ玉風オムレツ 人気 炊き合わせ(がんも・こんにゃく・人参) カリフラワーの柚子胡椒マリネ 白菜とコーンの中華煮 細切昆布煮 オクラとわかめの青じそ和え れんこんのナムル	ミックスフライ(エビフライ・アジフライ) 豆腐の肉味噌がけ かぼちゃのじゃこ煮 小松菜とさつまあげの煮浸し もやしの梅おかか和え タラモサラダ 黒豆 人気 いんげんのごま和え
	アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分,落花生 エネルギー: 542 kcal 塩分: 4.3 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 496 kcal 塩分: 3.3 g 人気	アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 526 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 496 kcal 塩分: 2.3 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: 3.0 g 人気
おかず4品コース	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	アジの照り焼き 人気 豆腐とチキン揚げ 人気 れんこんとそぼろのカレー炒め カルボナーラパスタサラダ	鶏のハニーマスタードがけ エビのニラ玉炒め 炊き合わせ(がんも・ふき・椎茸) もやしとわかめの酢の物	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 照り焼き鶏つくね 玉ねぎとベーコンの炒め物 白菜の酢の物	カツとじ煮 人気 しゅうまいのカニカマあんかけ れんこんとちくわのバター風味炒め しそポテトサラダ	エビのマヨネーズソース添え まぜそば風 つきこんにゃくのたらこ煮 人気 黒豆 人気
	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 366 kcal 塩分: 1.7 g	アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 390 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 381 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: 393 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 386 kcal 塩分: 2.4 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
520 kcal
3.2 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒

週平均
383 kcal
2.3 g

食べごたえ4品コース	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	牛すき煮 白はんぺんフライ チンゲン菜のバター醤油炒め 大根サラダ	デミソースハンバーグ 魚肉ソーセージと春野菜の炒め物 ひじき煮 人気 玉葱とチーズのマスタードサラダ	天ぷら(天つゆ付) 人気 豚肉のケチャップ炒め もやしときくらげのピリ辛和え 野菜のピクルス	味噌ヒレカツ 人気 豆腐とあさりの深川煮 ほうれん草とひき肉の和え物 葱とわかめのおかかマヨ和え 人気	さばの香味ソース 鶏と野菜の中華炒め 人気 菜の花と油揚げのおひたし 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: 387 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: 371 kcal 食塩相当量: 3.0 g	アレルギー物質: 小麦,えび エネルギー: 414 kcal 食塩相当量: 1.8 g	アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 426 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: 503 kcal 食塩相当量: 2.4 g
カロリーサポートコース	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	くわい入りつくねのみぞれあん 新登場 お魚厚揚げの煮物 スクランブルエッグ れんこんサラダ	ハニーマスタードチキン 人気 イカフリッター(青さ風味) しろ菜の煮びたし 枝豆とツナのサラダ	天ぷら(天つゆ付) 人気 山形芋煮風 人気 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜としらすのおひたし	マーボー豆腐 海鮮しゅうまい カリフラワーの柚子胡椒和え いんげんのおかか和え	さわらの和風あんかけ 豚肉と野菜の青じそ風味 人気 がんもの煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え
	アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 264 kcal 食塩相当量: 1.9 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 281 kcal 食塩相当量: 1.5 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび エネルギー: 286 kcal 食塩相当量: 1.2 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー: 306 kcal 食塩相当量: 2.3 g	アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 298 kcal 食塩相当量: 1.3 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒

週平均
420 kcal
2.3 g

加熱時間の目安
500wで約1分

週平均
287 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。

大阪よどがわ市民生活協同組合

アンケート欄	
新登場	おかず6品・お弁当コース
	4/2「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

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。

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

【4月2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	牛肉とれんこんの旨煮セット	さごしのムニエルセット
サブメニュー	厚揚げとなすの麻婆 大根と揚げの和え物 白菜のオイスター和え	野菜天ぷら 茄子のすだちおろしがけ 枝豆と大豆の煮物
アレルギー	小麦	小麦・乳成分・(えび・卵)
エネルギー	378 kcal.	284 kcal.
食塩相当量	2.6 g	2.1 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
主菜の特徴	牛肉とれんこんを旨煮に仕上げました。れんこんには、水溶性食物繊維が含まれており、整腸作用や血糖値の上昇を防ぐようです。また、れんこんの食物繊維は、根元部分で少なく、先端部分により多く含まれるようです。栄養豊富なれんこんをぜひ、ご賞味くださいませ。	さごしをムニエル風に仕上げました。パセリや玉葱などの香味野菜をまぶし焼きました。さごしにはDHAやEPA、ビタミンB2などの栄養素が豊富に含まれるようで、積極的に摂取したい食材です。ぜひご賞味ください。
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30日(月)	厚焼たまごのBOXサンド	334	2.3	小麦・乳・卵
3月31日(火)	たまごとツナレタスサンド	429	2.2	小麦・乳・卵
4月1日(水)	ダブルハムチーズサンド	452	2.8	小麦・乳・卵
4月2日(木)	ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)	324	1.9	小麦・乳・卵
4月3日(金)	照焼きチキンとたまごのサンド	296	2.4	小麦・乳・卵

3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)
厚焼たまごのBOXサンド 	たまごとツナレタスサンド 	ダブルハムチーズサンド
4月2日(木) ひとくちBOXサンド (たまご・ツナ) 	4月3日(金) 照焼きチキンとたまごのサンド 	

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

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24日(火)
ご請求	4月2週【4月6日(月)～4月10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～!

