

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30日
アンケート提出日：4月13日～

組合員 CD

配達商品の注文変更・休止は、**3月31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	4月6日 月曜日	4月7日 火曜日	4月8日 水曜日	4月9日 木曜日	4月10日 金曜日
	エビフライのガーリックソース添え 麻婆豆腐 ごぼうの甘辛炒め チンゲン菜と人参の煮浸し たらもサラダ いんげんのごま和え	チャーシュー大根 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ 人参とさつま揚げのきんぴら ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め もやしのマヨネーズ和え ナスの酢味噌がけ	メルルーサのみりん風味焼き コロッケ 人気 れんこんとそぼろのカレー炒め キャベツの甘酢漬け 人参マーレード和え 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え	ハンバーグ 和風玉ねぎソース しゅうまいのカニカマあんかけ ひじき煮 きゅうりとわかめの酢の物 コーンと小松菜のバター醤油風味炒め おろしえのき茸	白身魚のマスタードソースがけ 春の和風オムレツ 麻婆春雨 いんげんの旨煮 切干大根の煮物 ピーマンと玉ねぎの酢の物
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	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	
エネルギー：412 kcal 塩分：2.8 g 人気	エネルギー：423 kcal 塩分：3.6 g	エネルギー：443 kcal 塩分：1.9 g	エネルギー：405 kcal 塩分：3.9 g	エネルギー：468 kcal 塩分：2.1 g	

お弁当コース	4月6日 月曜日	4月7日 火曜日	4月8日 水曜日	4月9日 木曜日	4月10日 金曜日
	エビフライのガーリックソース添え 麻婆豆腐 チンゲン菜と人参の煮浸し たらもサラダ いんげんのごま和え ごはん(2色そぼろ)	チャーシュー大根 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め もやしのマヨネーズ和え ナスの酢味噌がけ ごはん	メルルーサのみりん風味焼き コロッケ 人気 キャベツの甘酢漬け 人参マーレード和え 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え ごはん	ハンバーグ 和風玉ねぎソース しゅうまいのカニカマあんかけ きゅうりとわかめの酢の物 コーンと小松菜のバター醤油風味炒め おろしえのき茸 ごはん	白身魚のマスタードソースがけ 春の和風オムレツ いんげんの旨煮 切干大根の煮物 ピーマンと玉ねぎの酢の物 ごはん(のりふりかけ)
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	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	
エネルギー：585 kcal 塩分：2.4 g	エネルギー：535 kcal 塩分：2.7 g	エネルギー：548 kcal 塩分：1.1 g	エネルギー：529 kcal 塩分：3.2 g	エネルギー：543 kcal 塩分：1.9 g	

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
430 kcal
2.9 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
548 kcal
2.3 g

彩8品(おかず8品)コース	4月6日 月曜日	4月7日 火曜日	4月8日 水曜日	4月9日 木曜日 人気	4月10日 金曜日
	チーズハンバーグ はもしんじょう 人気 キャベツと塩昆布の炒め物 さつまいもと枝豆のサラダ 人参とツナのきんぴら エリンギともやしのバター醤油風味炒め 中華わかめサラダ 大根の照り焼き風煮	メルルーサのみそ風味焼き かぼちゃとナスの肉そぼろ 人気 チャーシュー麺 さつまいもの旨煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ ほうれん草とコーンの炒め物 ピーマンのおかか浸し 炊き合わせ(椎茸・いんげん)	牛とコーンの醤油だれがけ エビのニラ玉炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め こんにゃくと野菜の煮物 いんげんのツナ和え 小松菜のごま和え 長芋の梅和え もずくの酢の物	エビのチリソース添え チーズつくね チンゲン菜とあけの煮浸し パジルポテトサラダ ナスの生姜かつお削り節和え ピーマンともやしの炒め物 わかめの和え物 人参ときこの塩だれ炒め	鶏のすだちおろしがけ しゅうまいのカニカマあんかけ キャベツとれんこんの塩だれ炒め ひじきとベーコンの炒め物 ふきと大根の味噌だれがけ 糸こんにゃくのおかか炒め 明太マカロニサラダ 春雨の梅和え
アレルギー物質：小麦、卵、乳成分	アレルギー物質：かに、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：えび、かに、小麦、卵、乳成分	
エネルギー：488 kcal 塩分：3.8 g	エネルギー：476 kcal 塩分：2.6 g 人気	エネルギー：522 kcal 塩分：3.4 g	エネルギー：483 kcal 塩分：3.4 g	エネルギー：505 kcal 塩分：3.3 g	

おかず4品コース	4月6日 月曜日	4月7日 火曜日	4月8日 水曜日	4月9日 木曜日	4月10日 金曜日
	チーズハンバーグ 人気 かぼちゃのじゃこ煮 ピーマンと人参のスタミナ炒め きゅうりとわかめの酢の物	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 豆腐の肉味噌がけ 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め マカロニサラダ	鶏のオイスターマヨネーズ かにのふわふわ豆腐揚げ ツナと白菜煮 なます 人気	八宝菜(エビ) 人気 野菜のそぼろあんかけ わかめの煮物 ポテトサラダ 人気	ポークカレー 人気 厚揚げのアサリあんかけ チャブチェ 菜の花の白だし和え
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：かに、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：315 kcal 塩分：2.7 g	エネルギー：404 kcal 塩分：2.1 g	エネルギー：409 kcal 塩分：1.4 g	エネルギー：369 kcal 塩分：2.9 g	エネルギー：350 kcal 塩分：2.7 g	

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
495 kcal
3.3 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒

週平均
369 kcal
2.4 g

食べごたえ4品コース	4月6日 月曜日	4月7日 火曜日	4月8日 水曜日	4月9日 木曜日	4月10日 金曜日
	かわいしのレモンタルタルソース 東村山黒焼きそば いんげんのおかか和え イタリアン野菜のごま和え	ポークカレー イカメンチカツ 人気 チンゲン菜と竹輪の和え物 れんこんサラダ	クリーミーコロッケ(かに風味) ブロッコリーとエビの炒め物 玉子焼 枝豆とツナのサラダ	鶏のくわ焼き 人気 ごぼう天とつみれの煮物 しる菜の煮びたし 大学芋	豆腐ハンバーグのみぞれあん 鶏とアスパラのバター醤油炒め スクランブルエッグ 人参サラダ
アレルギー物質：卵、乳、小麦	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	アレルギー物質：卵、乳、小麦	
エネルギー：371 kcal 食塩相当量：2.0 g	エネルギー：415 kcal 食塩相当量：3.2 g	エネルギー：492 kcal 食塩相当量：2.2 g	エネルギー：404 kcal 食塩相当量：2.4 g	エネルギー：395 kcal 食塩相当量：2.8 g	

カロリーサポートコース	4月6日 月曜日	4月7日 火曜日	4月8日 水曜日	4月9日 木曜日	4月10日 金曜日
	銀ひらすのみりん風味焼き 肉団子の甘酢あん あさりと小松菜の煮物 紅あずまのサラダ 人気	豆腐ハンバーグ 人気 鶏と野菜の中華炒め 人気 つきこんにゃくのたらこ煮 魚肉ソーセージのサラダ	味噌ヒレカツ 人気 かぼちゃの煮物 れんこん金平 紫キャベツと玉葱のピクルス 人気	おでん ハムカツ ポテトのオーロラソース和え 菜の花の辛子和え	タンドリーチキン 人気 エビと玉子の中華炒め 人気 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 イタリアン野菜のごま和え
アレルギー物質：卵、乳、小麦	アレルギー物質：卵、乳、小麦	アレルギー物質：卵、小麦	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	
エネルギー：261 kcal 食塩相当量：1.2 g	エネルギー：271 kcal 食塩相当量：2.2 g	エネルギー：255 kcal 食塩相当量：1.3 g	エネルギー：229 kcal 食塩相当量：2.1 g	エネルギー：277 kcal 食塩相当量：1.9 g	

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒

週平均
415 kcal
2.5 g

加熱時間の目安
500wで約1分

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。

★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>

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9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	豚肉きんぴらセット	牛肉と里芋の煮物セット
サブメニュー	ブロッコリーのかつおまぶし なす南蛮 ツナともやしのチリソース	切り昆布とさつま揚げの旨煮 いんげんと蒸し鶏のピーナッツ和え ピーマンのオイスターソース炒め
アレルギー	小麦	小麦・卵・落花生
エネルギー	296 kcal.	329 kcal.
食塩相当量	1.8 g	2.9 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉を使用したきんぴらをご用意いたしました。ごほうにも味がしっかりと染み入っていますので、ごはんともよく合うメニューです。豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれていますので、疲労回復などに役立つようです。	牛肉と里芋を煮物にしました。ほくほくとした食感が引き立つ煮物です。甘辛い味付けが全体をまとめ、食べやすい仕上がりになります。ご飯にもよく合う家庭的な一品です。
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
4月6日(月)	ひとくちサンド(たまご・ハム)	354	2.6	小麦・乳・卵
4月7日(火)	バラエティボックスサンド	383	2.2	小麦・乳・卵
4月8日(水)	たまごとハムのミックスサンド	219	1.6	小麦・乳・卵
4月9日(木)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵
4月10日(金)	チーズ明太ポテトサンド	340	2.4	小麦・乳・卵

4月6日(月)
ひとくちサンド
(たまご・ハム)



4月7日(火)
バラエティボックスサンド



4月8日(水)
たまごとハムのミックスサンド



4月9日(木)
ツナミックスサンド



4月10日(金)
チーズ明太ポテトサンド



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31日(火)
ご請求	4月3週【4月13日(月)～4月17日(金)】
引き落とし	5月15日(金)

インターネットから
注文もできるで～!

