

# 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、**4月7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→

	4月13日 月曜日	4月14日 火曜日	4月15日 水曜日	4月16日 木曜日	4月17日 金曜日
おかず6品コース	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) チャーシュー麺風 卵の花とひじきの和え物 切干大根の柑橘風味 キャベツのごまマヨネーズ和え 菜の花とピーマンの和え物	鶏の照り焼き ホタテのちゃんちゃん焼き風 厚あげのそぼろあんかけ 小松菜とツナの塩昆布和え 炊き合わせ(人参・椎茸) ナスの青じそ和え	サワラの南部焼き ウインナーとほうれん草のバター醤油風味炒め 鶏ミンチとれんこん煮 大根の照り焼き風煮 ちくわとこんにやくのきんぴら 五目豆煮	とんかつ エビと野菜の甘酢炒め 小松菜とあげの煮浸し 和風ポテトサラダ 中華わかめサラダ 玉ねぎとベーコンの炒め物	アジのみそ風味焼き 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め キャベツと塩昆布の炒め物 カリフラワーのたらこサラダ れんこんのごま煮 オクラとカニカマの梅おかか和え
	アレルギー物質: えびかに、小麦、卵、乳成分 エネルギー: 417 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー物質: 小麦、卵、乳成分 エネルギー: 484 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー物質: 小麦、卵、乳成分 エネルギー: 419 kcal 塩分: 2.2 g	アレルギー物質: えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.5 g	アレルギー物質: かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー: 406 kcal 塩分: 3.0 g
お弁当コース	天ぷら(エビ・かぼちゃ) 卵の花とひじきの和え物 切干大根の柑橘風味 キャベツのごまマヨネーズ和え 菜の花とピーマンの和え物 ごはん	鶏の照り焼き ホタテのちゃんちゃん焼き風 小松菜とツナの塩昆布和え 炊き合わせ(人参・椎茸) ナスの青じそ和え ごはん	サワラの南部焼き ウインナーとほうれん草のバター醤油風味炒め 大根の照り焼き風煮 ちくわとこんにやくのきんぴら 五目豆煮 おにぎり(梅おかかご飯)	とんかつ エビと野菜の甘酢炒め 和風ポテトサラダ 中華わかめサラダ 玉ねぎとベーコンの炒め物 ごはん	アジのみそ風味焼き 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め カリフラワーのたらこサラダ れんこんのごま煮 オクラとカニカマの梅おかか和え ごはん(めんたいぶりかけ)
	アレルギー物質: えびかに、小麦、卵、乳成分 エネルギー: 469 kcal 塩分: 1.7 g	アレルギー物質: 小麦、卵、乳成分 エネルギー: 545 kcal 塩分: 1.7 g	アレルギー物質: 小麦、卵、乳成分 エネルギー: 538 kcal 塩分: 4.0 g	アレルギー物質: えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー: 516 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: 527 kcal 塩分: 2.7 g

	4月13日 月曜日	4月14日 火曜日	4月15日 水曜日	4月16日 木曜日	4月17日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	ヒレカツのトマトソースがけ 干しエビとピーマンの炒め物 ほうれん草のクリームスパゲティ 菜の花と蒸し鶏のマヨネーズ和え ナスの田楽 つきこんにやくのたらこ煮 椎茸の旨煮 オクラとカニカマの酢の物	海鮮と野菜の卵とじ(アサリ) コロケ 炊き合わせ(がんも・人参・いんげん) 切干大根と昆布の酢の物 じゃがいものハニーマスタード和え レンコンと小松菜のしそふりかけ和え ブロッコリーのみそマヨネーズがけ ほうれん草と人参の煮浸し	牛ときのこのバターポン酢炒め エビ餃子・しゅうまい キャベツのカレー炒め ポテトサラダ かぶのそぼろあんかけ ピーマンとかまぼこの炒め物 きのこの生姜和え きゅうりとハムの中華サラダ	カレイの甘酢あんかけ ソーセージ(マスタード) 人参しりしり マカロニサラダ 高野豆腐の煮物 玉ねぎとツナの中華和え おろしえのき茸 コーン春雨サラダ	鶏のトマトソースがけ 鮭フレークのみそ炒め 卵の花 さつまいもの味噌マヨネーズがけ 小松菜のバター醤油風味炒め 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え きんぴらごぼう ちくわとわかめのキムチ風味
	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: 3.2 g	アレルギー物質: かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー: 471 kcal 塩分: 3.8 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: 3.4 g	アレルギー物質: 小麦、卵、乳成分 エネルギー: 544 kcal 塩分: 4.1 g	アレルギー物質: 小麦、卵、乳成分 エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.3 g
おかず4品コース	ちゃんぽん風炒め 鶏つくねのきのこソースがけ ひじき煮 ピーマンと玉ねぎの酢の物	牛と玉ねぎの甘辛炒め 春の和風オムレツ 焼きそば キャベツの甘酢漬	ミックスフライ(エビ・ホタテ風味フライ) 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め 細切昆布煮 金時豆	鶏のレモンソースがけ 玉子の炒め物 卵の花 カニカマポテトサラダ	カレイの唐揚げ ソーセージ(トマトソース) ごぼうとちくわのおかか煮 わかめの柑橘風味
	アレルギー物質: 小麦、卵、乳成分 エネルギー: 355 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 小麦、卵、乳成分 エネルギー: 395 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: 394 kcal 塩分: 1.6 g	アレルギー物質: かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー: 410 kcal 塩分: 2.7 g	アレルギー物質: 小麦、卵、乳成分 エネルギー: 380 kcal 塩分: 1.6 g

	4月13日 月曜日	4月14日 火曜日	4月15日 水曜日	4月16日 木曜日	4月17日 金曜日
食べごたえ4品コース	豆腐のひき肉包み揚げ天(天つゆ付) 豚肉と昆布の炒め煮 チンゲン菜の錦糸和え 大根なます	マスの金山寺味噌焼き 肉巻の甘酢あんかけ 油揚げのケチャップ炒め 紅あずまのサラダ	豚肉と野菜の炒め物 海鮮しゅうまい 小松菜とツナの煮物 かぼちゃサラダ	塩唐揚げ あさりとじゃが芋のミートソース 竹輪の青さマヨ炒め キャベツとセロリのマリネ	八宝菜 ウインナーフライ れんこん金平 ポテトサラダ
	アレルギー物質: 卵、乳、小麦 エネルギー: 526 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: 365 kcal 食塩相当量: 2.4 g	アレルギー物質: 卵、小麦、えび、かに エネルギー: 400 kcal 食塩相当量: 2.6 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 472 kcal 食塩相当量: 3.0 g	アレルギー物質: 卵、小麦、えび エネルギー: 383 kcal 食塩相当量: 3.0 g
カロリーサポートコース	天ぷら(天つゆ付) 牛肉とエリンギの炒め物 小松菜とツナの煮物 切干大根のサラダ	たらのレモンマヨソース 鶏と野菜のバター醤油炒め 人参としらすの炒め煮 わかめとメンマの和え物	豚肉とキャベツの甘味噌炒め 高野豆腐の煮物 竹輪と玉葱の煮物 かぼちゃサラダ	あさりのトマトチャウダー ピーマンの肉詰めフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 カリフラワーのカレーピクルス	鶏のから揚げ 真鯛入りつみれの煮物 白菜と昆布の煮物 ポテトサラダ
	アレルギー物質: 卵、小麦、えび エネルギー: 296 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: 241 kcal 食塩相当量: 2.6 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 285 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: 236 kcal 食塩相当量: 1.6 g	アレルギー物質: 卵、小麦 エネルギー: 312 kcal 食塩相当量: 2.2 g

加熱時間の目安  
500wで  
1分30秒～2分

週平均  
431 kcal  
2.7 g

加熱時間の目安  
500wで  
1分30秒～2分

週平均  
519 kcal  
2.6 g

加熱時間の目安  
500wで  
1分30秒～2分

週平均  
499 kcal  
3.6 g

加熱時間の目安  
500wで  
1分～1分30秒

週平均  
387 kcal  
2.3 g

加熱時間の目安  
500wで  
約1分30秒

週平均  
429 kcal  
2.5 g

加熱時間の目安  
500wで約1分

週平均  
274 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。



発行日: 2026年4月6日  
 アンケート提出日: 4月20日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
	おかず・お弁当コース 4/15「ちくわとこんにやくのきんぴら」 ちくわとこんにやくを甘辛いきんぴらにしました 評価の近いものに○をつけてください (美味い・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
	おかず4品コース 4/15「蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め」 蒸し鶏とピーマン、玉葱を醤油だし酢を使用した和風マヨネーズソースで炒めました 評価の近いものに○をつけてください (美味い・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
	おかず4品コース 4/17「わかめの柑橘風味」 わかめを甘酸っぱい柑橘ドレッシングで和えました 評価の近いものに○をつけてください (美味い・普通・美味しくない) 感想をお聞かせください
	カロリーサポートコース 4/14「わかめとメンマの和え物」 メンマとわかめを中華風の和え物に仕上げました 評価の近いものに○をつけてください (美味い・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

**【4月16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	デミソースハンバーグセット	豚肉と玉葱のさっぱり炒めセット
サブメニュー	チンゲン菜のナムル ごぼうと人参のごままぶし 白菜とザーサイの中華和え	ソーセージとキャベツのスープ煮 なすのチリソース和え 金時豆
アレルギー	小麦・乳成分	小麦・卵・乳成分
エネルギー	231 kcal.	350 kcal.
食塩相当量	2.9 g	2.4 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	今回のハンバーグには、野菜の甘みとコクが感じられるデミグラスソースをかけています。洋食の定番のハンバーグは、ソースをアレンジすることで様々な味を楽しめるメニューです。ぜひ、アレンジしてご賞味くださいませ。	豚肉の旨みと玉ねぎの自然な甘さを、爽やかな酸味の効いたタレで軽やかに仕上げた炒め物です。豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つようです。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
4月13日(月)	ポテトとハムチーズのサンド	464	2.7	小麦・乳・卵
4月14日(火)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	361	2.2	小麦・乳・卵
4月15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
4月16日(木)	バラエティミックスサンド	291	1.7	小麦・乳・卵
4月17日(金)	たまごとツナレタスサンド	429	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	4月7日(火)
ご請求	4月4週【4月20日(月)～4月24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～!

