

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14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20日 月曜日	4月21日 火曜日 人気	4月22日 水曜日	4月23日 木曜日	4月24日 金曜日 新登場
	牛すき焼き 人気 エビ餃子・しゅうまい 人参しりしり 山菜ごぼう パジルカルボナーラサラダ 花福豆	ミックスフライ(アジフライ・ほたて風味フライ) 切干大根のそぼろ炒め キャベツときのこの塩麹炒め しそふりかけポテトサラダ ほうれん草と人参の煮浸し きゅうりとカニカマの酢物 人気	鶏のレモンソースがけ もやしと玉子のアサリあんかけ 高野豆腐の煮物 わかめの煮物 ごぼうとちくわのおかか煮 菜の花と蒸し鶏のマヨネーズ和え	サバの煮付け チーズ鶏つくね 卵の花 キャベツとコーンの豆乳炒め がんもとふきの煮物 もずくの酢物	ヒレカツのトマトソースがけ エビと野菜の中華炒め 切干大根のごま和え さつまいものレモン風味 チンゲン菜の煮浸し きのこの生姜和え
	アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 439 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: 3.1 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.3 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: 2.7 g 新登場
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	週平均 451 kcal 3.0 g	週平均 533 kcal 2.2 g	週平均 481 kcal 3.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g

お弁当コース	4月20日 月曜日	4月21日 火曜日 人気	4月22日 水曜日	4月23日 木曜日	4月24日 金曜日
	牛すき焼き 人気 エビ餃子・しゅうまい 山菜ごぼう パジルカルボナーラサラダ 花福豆 ごはん(いりこふりかけ)	アジフライ 人気 切干大根のそぼろ炒め しそふりかけポテトサラダ ほうれん草と人参の煮浸し きゅうりとカニカマの酢物 人気 ごはん	鶏のレモンソースがけ もやしと玉子のアサリあんかけ わかめの煮物 ごぼうとちくわのおかか煮 菜の花と蒸し鶏のマヨネーズ和え ごはん	サバの煮付け チーズ鶏つくね キャベツとコーンの豆乳炒め がんもとふきの煮物 もずくの酢物 ごはん	ヒレカツのトマトソースがけ エビと野菜の中華炒め さつまいものレモン風味 チンゲン菜のお浸し きのこの生姜和え バターコーンごはん
	アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 518 kcal 塩分: 1.9 g	アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 545 kcal 塩分: 1.8 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 542 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 547 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: 515 kcal 塩分: 2.6 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	週平均 533 kcal 2.2 g	週平均 481 kcal 3.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g

彩8品(おかず8品)コース	4月20日 月曜日	4月21日 火曜日 人気	4月22日 水曜日	4月23日 木曜日	4月24日 金曜日
	ちゃんぽん風炒め ジャージャー麺風 ツナと白菜煮 ピーマンのおろし和え 小松菜の卵の花和え じゃがいもの旨煮 ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め きゅうりとカニカマの酢物 人気	チャーシューと煮卵 春巻き 人気 れんこんとちくわのバター風味炒め 里芋のみそだれがけ 椎茸と高野豆腐の煮物 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 オクラとえのき茸の和え物 菜の花の酢味噌和え	サワラの南部焼き 梅じそ鶏つくね キャベツとあけの味噌マヨネーズ炒め ピーマンとツナのとえ物 さつまいも揚げ カリフラワーのたらこサラダ ひじきのごま炒め もやしとベーコンの炒め物	牛皿風 人気 山芋と海鮮のどろっと焼き 人気 野菜とツナの炒め物 フロコリーのカニカマあんかけ 白菜と竹輪のおかか和え 人参マレード和え オクラとじゃこの和え物 きのこほうれん草の煮浸し	白身魚とエリンギの和風仕立て 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め 新登場 玉子と野菜の炒め物 人気 和風ポテトサラダ ふろふき大根 キャベツとコーンの柑橘風味 新登場 春雨の酢物 人気 小松菜とあけの煮浸し
	アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 482 kcal 塩分: 4.2 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 477 kcal 塩分: 4.0 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.6 g	アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 462 kcal 塩分: 3.4 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 511 kcal 塩分: 3.7 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	週平均 481 kcal 3.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g

おかず4品コース	4月20日 月曜日	4月21日 火曜日 人気	4月22日 水曜日	4月23日 木曜日	4月24日 金曜日
	豚のチンジャオロース風 豆腐とカニカマの玉子とし 人参とさつまあげのきんぴら カリフラワーの柚子胡椒マリネ	サバの塩焼き 鶏ミンチと紅生姜の揚げ物 和風スパゲティ パンプキンサラダ 人気	肉じゃが 人気 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ かぶと小松菜の煮物 キャベツとカニカマの豆乳サラダ 人気	海鮮と野菜の卵とし 春巻き 人気 高野豆腐の煮物 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	鶏のジンジャーソテー エビと野菜の甘酢炒め 椎茸の旨煮 白菜ときくらげのさっぱり和え
	アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 365 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 395 kcal 塩分: 1.4 g	アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 381 kcal 塩分: 1.4 g	アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 364 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: 380 kcal 塩分: 2.3 g
	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒
	週平均 377 kcal 2.0 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g

食べこたえ4品コース	4月20日 月曜日	4月21日 火曜日 人気	4月22日 水曜日	4月23日 木曜日	4月24日 金曜日
	あじの塩焼き かぼちゃコロケ チンゲン菜とかにかまのおひたし 細切りごぼうサラダ	鶏肉のマヨパン粉焼き 人気 お魚厚揚げの煮物 人参の真砂和え 玉葱とピーマンのマリネ	シイラのピリ辛トマトソース 豚肉とコーンの味噌バター炒め がんもの煮物 菜の花と筍の和え物	豚肉の柳川風 ハムカツ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 豆サラダ	牛肉とナスの炒め物 人気 たららのから揚げタルタルソース ウィンナーと野菜のケチャップ炒め もやしときゅうりの中華和え
	アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー: 453 kcal 食塩相当量: 2.5 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 429 kcal 食塩相当量: 3.2 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 400 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: 376 kcal 食塩相当量: 2.7 g	アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 422 kcal 食塩相当量: 2.4 g
	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒
	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g

カロリーサポートコース	4月20日 月曜日	4月21日 火曜日 人気	4月22日 水曜日	4月23日 木曜日	4月24日 金曜日
	赤魚のみぞれあん 肉しゅうまい 人気 チンゲン菜とかにかまのおひたし キャベツとチーズのサラダ	豚肉の生姜炒め 人気 白はんぺんフライ 油揚げのケチャップ炒め 玉葱とハムのマリネ 新登場	さばの塩焼き 牛肉と野菜の和風マヨ炒め れんこんの煮物 菜の花と筍の和え物	鶏天のおかか葱ソース すり身天煮 人気 人参しりしり 豆サラダ	サーモンフライ(ソース付) 鶏とごぼうの炒め物 いんげんとしらすの炒め煮 もやしときゅうりの中華和え
	アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー: 299 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: 238 kcal 食塩相当量: 1.5 g	アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 297 kcal 食塩相当量: 1.1 g	アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 249 kcal 食塩相当量: 1.7 g	アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 252 kcal 食塩相当量: 1.6 g
	加熱時間の目安 500wで約1分	加熱時間の目安 500wで約1分	加熱時間の目安 500wで約1分	加熱時間の目安 500wで約1分	加熱時間の目安 500wで約1分
	週平均 267 kcal 1.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 g	週平均 416 kcal 2.6 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。

食べこたえ4品・カロリーサポート

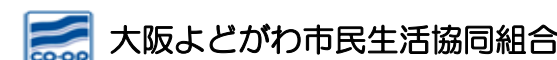
・フタを取り、カップや小袋の調味料を取り出してレンジしてください。

【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13日
アンケート提出日: 4月27日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
新登場	おかず6品・お弁当コース 4/24「ヒレカツのトマトソースがけ」 ヒレカツにさっぱりとしたトマトソースを合わせました 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
新登場	彩8品コース 4/24「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、玉葱を醤油や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
新登場	彩8品コース 4/24「キャベツとコーンの柑橘風味」 キャベツ、コーンを柑橘ドレッシングで甘酸っぱくすっきりとした味に仕上げました 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
新登場	カロリーサポートコース 4/21「玉葱とハムのマリネ」 玉葱とハムをさっぱりとしたマリネです 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23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	豚肉と玉子のチリソース炒めセット	鶏肉の山賊焼きセット
サブメニュー	ジャーマンポテト 人参とえのきのおひたし 黒豆	かにかまと白菜の和え物 卵の花 キャベツと海苔のナムル
アレルギー	小麦・卵・乳成分	えび・かに・小麦・卵
エネルギー	268 kcal.	283 kcal.
食塩相当量	1.6 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	豚肉と玉子、野菜をチリソースで合わせました。たまごには、様々な栄養素が含まれており、卵黄に含まれるビタミンDは、骨や筋肉など身体の構成に必要な成分といわれています。ぜひ、ご賞味ください。	鶏肉を山賊焼きに仕上げました。鶏肉の旨みと、香辛料のパンチのある香りでご飯がすすむ一品になっています。鶏肉は良質なたんぱく質やビタミン類を豊富に含んでいるようです。ぜひご賞味くださいませ。
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20日(月)	ツナミックスサンド	503	3.2	小麦・乳・卵
4月21日(火)	たまごとハムのミックスサンド	219	1.6	小麦・乳・卵
4月22日(水)	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	447	3.3	小麦・乳・卵
4月23日(木)	厚焼たまごのBOXサンド	330	2.3	小麦・乳・卵
4月24日(金)	バラエティボックスサンド	383	2.2	小麦・乳・卵

4月20日(月)
ツナミックスサンド



4月21日(火)
たまごとハムのミックスサンド



4月22日(水)
照焼きチキンと
明太ポテトのサンド



4月23日(木)
厚焼たまごのBOXサンド



4月24日(金)
バラエティボックスサンド



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	4月14日(火)
ご請求	4月5週【4月27日(月)～5月1日(金)】
引き落とし	5月27日(水)

インターネットから
注文もできるで～!

