

# 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28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。

	5月4日 月曜日	5月5日 火曜日	5月6日 水曜日	5月7日 木曜日	5月8日 金曜日
おかず6品コース	豚の生姜焼き <b>人気</b> エビとチンゲン菜の炒め物 糸こんにゃくのおかか炒め 人参のナムル 炊き合わせ(がんも・いんげん) きゅうりと大根のしそふりかけ和え	エビのマヨネーズソース添え ウィンナーと玉子の中華炒め ツナと白菜煮 椎茸の旨煮 コールスローサラダ ピーマンとかまぼこの炒め物	すだちおろしハンバーグ カニ風味しゅうまい <b>人気</b> ほうれん草のクリームスパゲティ エリンギと玉ねぎの炒め物 かぼちゃの和風煮 キャバツとコーンの柑橘風味	アジの塩麹焼き <b>新登場</b> 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め もやしと人参の炒め物 里芋の味噌だれがけ 小松菜と玉ねぎのポン酢和え オクラとカニカマの酢の物	チキン南蛮 <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煮 エリンギとほうれん草の香草炒め 炊き合わせ(南瓜・ふき) ポテトサラダ <b>人気</b>
	アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 431 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: 415 kcal 塩分: 2.1 g <b>人気</b>	アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 433 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: 416 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 489 kcal 塩分: 2.0 g
お弁当コース	豚の生姜焼き <b>人気</b> エビとチンゲン菜の炒め物 <b>人気</b> 人参のナムル 炊き合わせ(がんも・いんげん) きゅうりと大根のしそふりかけ和え ごはん	エビのマヨネーズソース添え ウィンナーと玉子の中華炒め 椎茸の旨煮 コールスローサラダ ピーマンとかまぼこの炒め物 チキンライス	すだちおろしハンバーグ カニ風味しゅうまい <b>人気</b> エリンギと玉ねぎの炒め物 かぼちゃの和風煮 キャバツとコーンの柑橘風味 ごはん(かつおふりかけ)	アジの塩麹焼き <b>新登場</b> 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め もやしと玉子のアサリあんかけ <b>改良</b> 洋風おから 里芋のキムチたれがけ ナスの酢味噌がけ カリフラワーのシーザー和え 五目豆煮 大根とじゃこのポン酢和え	メルルーサの照り焼き <b>人気</b> 肉団子の和風玉ねぎソース和え <b>人気</b> 春雨の炒め物 みずくわいのそぼろあんかけ 大学芋 ほうれん草と人参のごま和え ブロッコリーのマリネ きゅうりとキャバツの酢の物
	アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 513 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: 4.1 g	アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 549 kcal 塩分: 2.1 g	アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 510 kcal 塩分: 1.5 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 538 kcal 塩分: 1.7 g

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

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

	5月4日 月曜日	5月5日 火曜日	5月6日 水曜日	5月7日 木曜日	5月8日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	白身魚フライのレモンタルタル添え 麻婆豆腐 炊き合わせ(大根・人参・ふき) ごぼうとちくわのおかか煮 さつまいものいとこ煮 わかめの煮物 オクラの梅和え 白菜のわさびチーズマヨネーズ	鶏とこんにゃくの味噌煮だれがけ いわしつみれのトマトソース もやしとあげのオイスターソース炒め 青梗菜の煮浸し いんげんの卵の花和え カニカマポテトサラダ 紫キャバツとひじきのサラダ きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え	アジのみそ風味焼き 白菜と鶏むね肉の塩だれ炒め ポテト明太子バター風味和え <b>人気</b> 大豆のトマトソース炒め ほうれん草人参の煮物 キャバツとわかめのツナ和え ピーマンとふなしめじの甘辛みそ炒め れんこんのしそ和え <b>新登場</b>	とんかつ <b>人気</b> もやしと玉子のアサリあんかけ <b>改良</b> 洋風おから 里芋のキムチたれがけ ナスの酢味噌がけ カリフラワーのシーザー和え 五目豆煮 大根とじゃこのポン酢和え	メルルーサの照り焼き <b>人気</b> 肉団子の和風玉ねぎソース和え <b>人気</b> 春雨の炒め物 みずくわいのそぼろあんかけ 大学芋 ほうれん草と人参のごま和え ブロッコリーのマリネ きゅうりとキャバツの酢の物
	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 507 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 505 kcal 塩分: 3.5 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 509 kcal 塩分: 3.2 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 469 kcal 塩分: 3.7 g <b>人気</b>	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 536 kcal 塩分: 2.9 g
おかず4品コース	酢鶏 <b>人気</b> 大根のカニカマあんかけ 白菜とコーンの中華煮 もずくの酢の物	サバの煮付け 切干大根のそぼろ炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め バジルカルパナラサラダ	ヒレカツ スープ餃子 いんげんの卵の花和え 枝豆ポテトサラダ <b>人気</b>	ホタテのちゃんちゃん焼き風 チーズ鶏つくね たらこスパゲティ ひじきの和え物	牛皿風 <b>人気</b> かに風味シューマイ 人参とツナのきんぴら きゅうりとカニカマの酢の物 <b>人気</b>
	アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 348 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 356 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: 385 kcal 塩分: 2.5 g	アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 364 kcal 塩分: 3.1 g	アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 354 kcal 塩分: 1.0 g

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

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

	5月4日 月曜日	5月5日 火曜日	5月6日 水曜日	5月7日 木曜日	5月8日 金曜日
食べごたえ4品コース	バーベキューチキン 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ 白菜と昆布の煮物 キャバツのごまマヨ和え	飛騨牛ロquette(ソース付) 豚肉のどて煮風 ほうれん草となめこのおひたし 玉葱とあさりのわさび醤油和え	エビのマヨソース <b>人気</b> 鶏と野菜のレモン風味炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 もやしときくらげのピリ辛和え	豚肉としめじの柚子胡椒炒め 春巻き マカロニのコーンクリーム和え <b>新登場</b> きゅうりとツナの酢の物	さわらの菜種あん 肉詰めいなり煮 ナスの中華だれ 人参サラダ
	アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 408 kcal 食塩相当量: 1.6 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 444 kcal 食塩相当量: 1.9 g	アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー: 408 kcal 食塩相当量: 2.7 g	アレルギー物質: 小麦 エネルギー: 386 kcal 食塩相当量: 2.4 g	アレルギー物質: 卵,小麦,えび エネルギー: 468 kcal 食塩相当量: 2.0 g
カロリーサポートコース	さわらのユーリンソース 鶏と野菜の玉子とじ 糸昆布の煮物 ヤングコーンのピクルス	豚すき煮 お魚厚揚げの煮物 ナスのミートソース和え <b>新登場</b> 玉葱とあさりのわさび醤油和え	赤魚のみりん風味焼き ソース焼きそば いんげんと大豆そぼろの肉味噌風 さつま芋とレズンのサラダ	チンジャオロース 肉団子の照り焼き スクランブルエッグ きゅうりとツナの酢の物	チキンカツ(ソース付) 根菜と豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのおかか和え 人参サラダ
	アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 310 kcal 食塩相当量: 1.9 g	アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 249 kcal 食塩相当量: 1.3 g	アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 241 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: 299 kcal 食塩相当量: 1.8 g	アレルギー物質: 乳,小麦 エネルギー: 250 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  
423 kcal  
2.1 g

加熱時間の目安  
500wで約1分  
週平均  
270 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。



発行日: 2026年4月27日  
アンケート提出日: 5月11日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
<b>新登場</b>	おかず6品・お弁当コース 5/7「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 ( 美味しい ・ 普通 ・ 美味しくない ) 感想をお聞かせください
<b>改良</b>	彩8品コース 5/6「れんこんのしそ和え」 れんこんにしそを和えたさっぱりメニューです 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>改良</b>	彩8品コース 5/7「もやしと玉子のアサリあんかけ」 もやしに椎茸を追加して食べごたえをアップしました 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
<b>新登場</b>	食べごたえ4品コース 5/7「マカロニのコーンクリーム和え」 コーンの自然な甘さとコクが感じられる、やさしい味わいのメニューです。 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 5/5「ナスのミートソース和え」 挽き肉、野菜をしっとり煮込んだミートソースでナスと和えた一品です。 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

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

**【5月7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	牛肉と野菜の炒め物セット	鶏肉のハニーマスタードソースセット
サブメニュー	ブロッコリーとソーセージのソテー 麻婆茄子 白菜のおひたし	キャベツと玉子の炒め物 南瓜の甘みそ和え ひじきのベーコン炒め
アレルギー	小麦	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)
エネルギー	345 kcal.	295 kcal.
食塩相当量	2.0 g	2.1 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、焼肉のたれで味付けをしたスタミナのつく一品をご用意いたしました。ごはんとの相性も良く、彩りも良いので食欲が増加します。牛肉には、エネルギーを作り、代謝に関わるビタミンB群が豊富に含まれており、ぜひ食べていただきたい食品です。	鶏肉にハニーマスタードソースを塗り、焼き上げました。はちみつとマスタードの風味が鶏肉によく合う一品になっています。使用している鶏もも肉には、不飽和脂肪酸が含まれており、不飽和脂肪酸の役割として、血中コレステロールを抑え、血栓の予防に効果があるようです。
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
5月4日(月)	ツナミックスサンド	505	3.2	小麦・乳・卵
5月5日(火)	厚焼たまごのBOXサンド	330	2.3	小麦・乳・卵
5月6日(水)	たまごとハムのミックスサンド	219	1.6	小麦・乳・卵
5月7日(木)	バラエティボックスサンド	383	2.2	小麦・乳・卵
5月8日(金)	ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)	319	1.9	小麦・乳・卵

<p>5月4日(月) ツナミックスサンド</p> 	<p>5月5日(火) 厚焼たまごのBOXサンド</p> 	<p>5月6日(水) たまごとハムのミックスサンド</p> 
<p>5月7日(木) バラエティボックスサンド</p> 	<p>5月8日(金) ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)</p> 	<p>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</p>

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	インターネットはこちらのQRコードから♪ 
連絡先	0120-580-451	
受付時間	月～金 9:00～19:00	
ご注文締切	4月28日(火)	
ご請求	5月2週【5月11日(月)～5月15日(金)】	
引き落とし	5月27日(水)	

★ありがとう 50年★

大阪よどがわ市民生協は  
2027年2月25日に  
創立50周年を迎えます

