

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、**5月5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11日 月曜日	5月12日 火曜日	5月13日 水曜日 新登場	5月14日 木曜日	5月15日 金曜日
おかず6品コース	メルルーサの照り焼き 春巻き 人気 キャベツとあけの味噌マヨネーズ炒め 菜の花の白だし和え 明太マカロニサラダ オクラのおろし和え 人気 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 412 kcal 塩分: 2.4 g	ポークカレー オムレツのエビあんかけ 切干大根とひじきの煮物 きゅうりとキャベツの酢の物 春雨のわさびマヨネーズ和え れんこんのナムル アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 410 kcal 塩分: 2.8 g	メバルの味噌だれがけ まぜそば風 人参とツナのきんぴら 小松菜と人参の煮浸し 雷こんにゃく しゅうまい 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: 2.5 g 新登場	牛の柳川風 アサリと野菜の中華炒め さつまあげと人参の炒め物 カニカマポテトサラダ ふるふき大根 ブロッコリーのマリネ アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 431 kcal 塩分: 3.8 g	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 照り焼き鶏つくね れんこんとちくわのバター風味炒め ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 人気 小松菜の卵の花和え 春雨の酢の物 人気 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 446 kcal 塩分: 3.3 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 428 kcal 3.0 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 536 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 521 kcal 1.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 543 kcal 2.8 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 544 kcal 2.6 g
お弁当コース	メルルーサの照り焼き 春巻き 人気 菜の花の白だし和え 明太マカロニサラダ オクラのおろし和え 人気 五目ご飯 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 537 kcal 塩分: 3.7 g	ポークカレー オムレツのエビあんかけ きゅうりとキャベツの酢の物 春雨のわさびマヨネーズ和え れんこんのナムル ごはん アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 533 kcal 塩分: 1.8 g	メバルの味噌だれがけ 人参とツナのきんぴら 小松菜と人参の煮浸し 雷こんにゃく しゅうまい ごはん (のりふりかけ) アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 521 kcal 塩分: 1.5 g	牛の柳川風 アサリと野菜の中華炒め カニカマポテトサラダ ふるふき大根 ブロッコリーのマリネ ごはん アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 543 kcal 塩分: 2.8 g	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 照り焼き鶏つくね れんこんとちくわのハニーマスタード炒め 人気 小松菜の卵の花和え 春雨の酢の物 人気 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 544 kcal 塩分: 2.6 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 536 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 533 kcal 1.8 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 521 kcal 1.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 543 kcal 2.8 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 544 kcal 2.6 g

	5月11日 月曜日	5月12日 火曜日 人気	5月13日 水曜日	5月14日 木曜日 人気	5月15日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	牛のトマトソース仕立て かにのふわふわ豆腐 野菜のナムル しゅうまいチリソースがけ ちくわとキャベツの甘辛炒め きんぴらこんにゃく パンプキンサラダ 人気 蒸し鶏とピーマンの中華風 アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 514 kcal 塩分: 3.8 g 人気	カレイのチリソースがけ まぜそば風 もやしとツナの中華煮 わかめと玉ねぎの和え物 ナスの玉子とじ 玉ねぎとベーコンの炒め物 オクラとえのき茸のさっぱり和え みずくわいのわさびマヨネーズ和え アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 483 kcal 塩分: 3.1 g	チキンと野菜のバーベキュー風 アサリと野菜の甘酢炒め お麩の磯部揚げ 新登場 大根サラダ がんもとといんげんの煮物 きんぴられんこん 花福豆 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 508 kcal 塩分: 3.9 g	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) オムレツのミートソースがけ 人気 ひじき煮 里芋のそぼろあんかけ 人気 人参のナムル 菜の花のごま和え オクラのおろし和え 人気 いんげんの梅マヨネーズ和え アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 490 kcal 塩分: 3.3 g	豚塩焼肉 かぼちゃしんじょう 白菜とあけの煮浸し 菜の花とピーマンの和え物 大根のマーマレードサラダ ツナとごぼうのきんぴら 小松菜とベーコンのシーザー和え さつまいもサラダ 人気 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 474 kcal 塩分: 3.5 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 494 kcal 3.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 483 kcal 3.1 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 508 kcal 3.9 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 490 kcal 3.3 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 474 kcal 3.5 g
おかず4品コース	エビのチリソース添え ジャージャー麺風 キャベツとコーンの豆乳炒め 中華わかめサラダ アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 351 kcal 塩分: 2.7 g	鶏の南蛮だれがけ 人気 大根のアサリあんかけ 小松菜のごま和え オクラとカニカマの酢の物 アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 352 kcal 塩分: 1.8 g	メルルーサのみりん風味焼き コロッケ 人気 チンジャオこんにゃく コールスローサラダ アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 353 kcal 塩分: 2.1 g	豚の生姜焼き 人気 かにのふわふわ豆腐 炊き合わせ(人参・南瓜・椎茸) コーンポテトサラダ 人気 アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 385 kcal 塩分: 2.9 g	白身魚とエリンギの和風仕立て じゃがいものそぼろあんかけ きんぴられんこん いんげんと塩昆布の和え物 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 366 kcal 塩分: 2.4 g
	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 361 kcal 2.4 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 352 kcal 1.8 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 353 kcal 2.1 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 385 kcal 2.9 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 366 kcal 2.4 g

	5月11日 月曜日	5月12日 火曜日	5月13日 水曜日	5月14日 木曜日	5月15日 金曜日
食べこたえ4品コース	天ぷら(天つゆ付) 人気 鶏のねぎ塩炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 大根なます アレルギー物質: 卵,小麦,えび エネルギー: 350 kcal 食塩相当量: 1.9 g	豚肉のピリ辛生姜炒め マーボーナス 玉子焼 玉葱入りコールスローサラダ アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 404 kcal 食塩相当量: 2.6 g	ヒレカツ(ソース付) 水餃子 ポテトのオーロラソース和え 野菜のマリネ アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 404 kcal 食塩相当量: 1.9 g	あじの照り焼き 人気 黒はんぺんフライ 油揚げの味噌炒め マカロニサラダ 人気 アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 400 kcal 食塩相当量: 3.3 g	ユーリンチー 絹ごし揚げ煮 キャベツと舞茸のほん酢炒め 新登場 かぼちゃサラダ 人気 アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 518 kcal 食塩相当量: 3.2 g
	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 415 kcal 2.6 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 404 kcal 2.6 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 404 kcal 1.9 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 400 kcal 3.3 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 518 kcal 3.2 g
カロリーサポートコース	天ぷら(天つゆ付) 人気 かぼちゃの煮物 キャベツの煮びたし 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え アレルギー物質: 卵,小麦,えび エネルギー: 254 kcal 食塩相当量: 0.9 g	ホキの青しそ風味焼き 鶏と野菜の炒め物 人気 いんげんとベーコンの炒め物 カリフラワーのオーロラソース和え アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 265 kcal 食塩相当量: 2.5 g	豆腐ハンバーグ 人気 コーンバターフライ つきこんにゃくの炒め物 野菜のマリネ アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 298 kcal 食塩相当量: 1.9 g	さばの生姜だれ 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 チンゲン菜の錦糸和え アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 291 kcal 食塩相当量: 1.9 g	鶏肉の玉葱クリーミーソース 新登場 はものしんじょう煮 ほうれん草とツナの和え物 大根と海藻の香味サラダ アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 320 kcal 食塩相当量: 2.3 g
	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 286 kcal 1.9 g	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 265 kcal 2.5 g	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 298 kcal 1.9 g	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 291 kcal 1.9 g	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 320 kcal 2.3 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く事があります。
- ★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。



発行日: 2026年4月27日
 ★2週間配布しています
 5月4日の配布はありません★

アンケート提出日: 5月18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 5/13「メバルの味噌だれがけ」 甘辛いみそだれがごはんによく合う魚料理です 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
新登場	彩8品コース 5/13「お麩の磯部揚げ」 あおさの風味が広がるお麩の磯部揚げです。 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
新登場	食べこたえ4品コース 5/15「キャベツと舞茸のほん酢炒め」 キャベツ・舞茸・パプリカをさっぱりとほん酢味の炒め物にしました。 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
新登場	カロリーサポートコース 5/15「鶏肉の玉葱クリーミーソース」 玉葱、醤油、香辛料などをブレンドしたクリーミーな味わいのソースで味付けしました。 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

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14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	豚肉となすのトマト炒めセット	カレイの南蛮漬けセット
サブメニュー	しゅうまい 大根とベーコンのコンソメ煮 枝豆のツナ和え	南瓜とがんもの煮物 人参とコーンのグラッセ れんこんのカレー和え
アレルギー	小麦・卵・乳成分	小麦・乳成分
エネルギー	368 kcal.	275 kcal.
食塩相当量	2.4 g	2.3 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と茄子などの野菜をトマトソースで合わせました。茄子にはビタミンCが豊富に含まれており、免疫力を高めてくれるようです。また、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、ご賞味くださいませ。	カレイの南蛮漬けをご用意いたしました。さっぱりとした味付けて、ご飯とも良く合います。カレイは、高たんぱくで低脂質であることが特徴で、ビタミンやコラーゲンも豊富に含まれるようです。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
5月11日(月)	ひとくちサンド(たまご・ハム)	345	2.4	小麦・乳・卵
5月12日(火)	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	447	3.3	小麦・乳・卵
5月13日(水)	たまごとツナレタスサンド	426	2.2	小麦・乳・卵
5月14日(木)	バラエティミックスサンド	292	1.7	小麦・乳・卵
5月15日(金)	チャーシューとふんわりたまごのサンド	368	2.9	小麦・乳・卵

5月11日(月)
ひとくちサンド
(たまご・ハム)



5月12日(火)
照焼きチキンと
明太ポテトのサンド



5月13日(水)
たまごとツナレタスサンド



5月14日(木)
バラエティミックスサンド



5月15日(金)
チャーシューと
ふんわりたまごのサンド




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	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	5月5日(火)	
ご請求	5月3週【5月18日(月)～5月22日(金)】	
引き落とし	6月15日(月)	

★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

