

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19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25日 月曜日	5月26日 火曜日	5月27日 水曜日	5月28日 木曜日	5月29日 金曜日
おかず6品コース	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) 梅じそ鶏つくね ちくわとキャベツの甘辛炒め 炊き合わせ(大根・人参) ポテト明太バター風味和え きゅうりとハムの中中華サラダ アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 471 kcal 塩分: 3.8 g	チキンと野菜のバーベキュー風 白身魚ハンバーグのおろしほん酢がけ いんげんの卵の花和え ブロッコリーのみそマヨネーズがけ 玉葱とツナの中華和え チンジャオこんにやく アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.2 g	ちゃんぽん風炒め 蒸し鶏の和風ソースがけ ひじきのごま炒め カルボナーラパスタサラダ れんこんのしそ和え オクラとえのき茸のさっぱり和え アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 413 kcal 塩分: 3.6 g	ヒレカツ アサリと野菜の甘酢炒め 糸こんにやくとさつまあげの甘辛炒め 白菜人参サラダ カリフラワーの和風マリネ コーヒー甘煮豆 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 448 kcal 塩分: 4.0 g	サワラの煮付け 鶏ミンチの豆乳味噌炒め きんぴらごぼう 厚あげのチリソース わかめとカニカマ和え きゅうりのツナマヨネーズ和え アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 415 kcal 塩分: 2.0 g
	週平均 445 kcal 3.3 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 542 kcal 2.8 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 542 kcal 2.8 g
お弁当コース	天ぷら(エビ・サツマイモ) 梅じそ鶏つくね 炊き合わせ(大根・人参) ポテト明太バター風味和え きゅうりとハムの中中華サラダ おにぎり(ひじきご飯・しそご飯) アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 547 kcal 塩分: 4.2 g	チキンと野菜のバーベキュー風 白身魚ハンバーグのおろしほん酢がけ ブロッコリーのみそマヨネーズがけ 玉葱とツナの中華和え チンジャオこんにやく ごはん アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 545 kcal 塩分: 2.5 g	ちゃんぽん風炒め 蒸し鶏の和風ソースがけ カルボナーラパスタサラダ れんこんのしそ和え オクラとえのき茸のさっぱり和え ごはん アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 543 kcal 塩分: 2.5 g	ヒレカツ アサリと野菜の甘酢炒め 白菜人参サラダ カリフラワーの和風マリネ コーヒー甘煮豆 ごはん(いりこふりかけ) アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 535 kcal 塩分: 2.6 g	サワラの煮付け 鶏ミンチの豆乳みそ炒め 厚あげのチリソース わかめとカニカマ和え きゅうりのツナマヨネーズ和え 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: 2.0 g
	週平均 542 kcal 2.8 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 542 kcal 2.8 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 542 kcal 2.8 g

	5月25日 月曜日	5月26日 火曜日	5月27日 水曜日	5月28日 木曜日	5月29日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	ポークカレー エビとチンゲン菜の炒め物 焼きそば しゅうまいのだしあんかけ ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ なます いんげんのしそおかか和え きのこのナムル アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 466 kcal 塩分: 3.9 g	メバルの南蛮たれがけ 照り焼き鶏つくね いももち エリンギと玉ねぎの甘辛炒め 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え 大根とツナの炒め煮 カリフラワーの塩昆布和え 小松菜と玉ねぎのポン酢和え アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 542 kcal 塩分: 3.5 g	牛と玉ねぎの甘辛炒め かニ風味しゅうまい キャベツとエリンギのオイスターマヨ炒め 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 里芋とベーコンの炒め物 ピーマンと人参のスタミナ炒め オクラとカニカマの梅おかか和え いんげんの旨煮 アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 531 kcal 塩分: 3.8 g	八宝菜(エビ) 蒸し鶏の和風ソースがけ 高野豆腐の玉子とし キャベツとハムのサラダ 炊き合わせ(人参・椎茸) ちくわのしそマヨネーズ和え こんにやくのどて煮風 人参のナムル アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分,落花生 エネルギー: 490 kcal 塩分: 3.9 g	鶏むね唐揚げ 干しエビと白菜の炒め物 大根の和風あんかけ サツマイモのレモン風味 ナスのそぼろあんかけ 枝豆ポテトサラダ マカロニのトマトソース和え れんこんとわかめのシーザー和え アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 504 kcal 塩分: 2.3 g
	週平均 507 kcal 3.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 507 kcal 3.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 507 kcal 3.5 g
おかず4品コース	カレイのレモンソースがけ 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め もやしと人参の炒め物 もずくときゅうりの酢の物 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 355 kcal 塩分: 2.2 g	すだちおろしハンバーグ 山芋と海鮮のとろっと焼き ほうれん草のクリームスパゲティ さつまいもサラダ アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 333 kcal 塩分: 2.1 g	エビフライのガーリックソース添え 麻婆豆腐 ごぼうとこんにやくの甘辛煮 バジルポテトサラダ アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 356 kcal 塩分: 2.3 g	鶏のトマトソース 玉子の中華炒め 春雨の炒め物 きゅうりとキャベツの酢の物 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 383 kcal 塩分: 2.2 g	メバルの味噌だれがけ 梅じそ鶏つくね 切干大根とひじきの煮物 白菜のわかびチーズマヨネーズ アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 383 kcal 塩分: 2.4 g
	週平均 362 kcal 2.2 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	週平均 362 kcal 2.2 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	週平均 362 kcal 2.2 g

	5月25日 月曜日	5月26日 火曜日	5月27日 水曜日	5月28日 木曜日	5月29日 金曜日
食べこたえ4品コース	あじ大葉フライ(ソース付) 豚肉と春雨の担々風 れんこん金平 玉葱と枝豆の酢の物 アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー: 395 kcal 食塩相当量: 2.0 g	豚すき煮 野菜クロック 小松菜とツナの煮物 ブロッコリーのタルタルサラダ アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 412 kcal 食塩相当量: 1.3 g	オニオンソースのハンバーグ 豆腐とあさりの深川煮 いんげんとベーコンの炒め物 野菜のオレンジ風味マリネ アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 401 kcal 食塩相当量: 3.3 g	さわらの塩焼き 鶏と野菜の青さ柚子炒め ほうれん草と油揚げのおひたし 細切りごぼうサラダ アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 403 kcal 食塩相当量: 1.9 g	タンドリーチキン 筍とそぼろの和え物 ほたて風味フライ イタリアン野菜のごまマヨ和え アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 474 kcal 食塩相当量: 2.1 g
	週平均 417 kcal 2.1 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	週平均 417 kcal 2.1 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	週平均 417 kcal 2.1 g
カロリーサポートコース	牛肉とチンゲン菜の中中華炒め がんもの煮物 れんこん金平 さつま芋のハニーマスタード和え アレルギー物質: 小麦 エネルギー: 286 kcal 食塩相当量: 1.5 g	赤魚のバター醤油焼き 豚肉のどて煮風 春雨のうま塩炒め ブロッコリーのタルタルサラダ アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 288 kcal 食塩相当量: 1.6 g	マーボー豆腐 春巻き きくらげの煮物 野菜のオレンジ風味マリネ アレルギー物質: 乳,小麦 エネルギー: 272 kcal 食塩相当量: 1.7 g	さばのみぞれあん 豚肉と野菜の青しそ風味 くわいとベーコンの炒め物 キャベツとチーズのサラダ アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 261 kcal 食塩相当量: 1.8 g	鶏肉の生姜焼き 水餃子 いんげんのおかか和え イタリアン野菜のごまマヨ和え アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 249 kcal 食塩相当量: 1.8 g
	週平均 271 kcal 1.7 g	加熱時間の目安 500wで約1分	週平均 271 kcal 1.7 g	加熱時間の目安 500wで約1分	週平均 271 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。
- ★クロック・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・くるみ)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5月18日
アンケート提出日: 6月1日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
新登場	おかず・お弁当コース 5/27「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 5/26「メバルの南蛮たれがけ」 揚げたメバルに野菜入りの甘酢あんをかけました 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 5/26「いももち」 漬したじゃが芋をもちとした食感に焼き上げました 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	食べこたえ4品コース 5/29「筍とそぼろの和え物」 筍とひき肉に生姜の香味を効かせた和え物です 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	カロリーサポートコース 5/26「豚肉のどて煮風」 豚肩ロースをハチ味噌を使用し、どて煮風にしました 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
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28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	和風あんかけ豆腐ハンバーグセット	豚肉と野菜の煮物セット
サブメニュー	トマトのツイストパスタ 南瓜とさつまいものきんぴら もやしと人参のソテー	天ぷら盛合せ ほうれん草と切干大根の和え物 白菜の塩麴和え
アレルギー	小麦	えび・小麦・卵・(かに・乳成分)
エネルギー	254 kcal.	367 kcal.
食塩相当量	2.1 g	2.7 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	鶏肉と豆腐を使用し、ふんわりとした食感のハンバーグをご用意いたしました。きのこや野菜を合わせた和風あんかけでほっこりあたたまるメニューです。	豚肉と野菜を煮物に仕上げました。食欲をそそる一品になっています。豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれていますので、皮膚や粘膜の健康維持などに役立つようです。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
5月25日(月)	照焼きチキンとたまごのサンド	272	2.3	小麦・乳・卵
5月26日(火)	ポテトとハムチーズのサンド	464	2.7	小麦・乳・卵
5月27日(水)	厚焼たまごのBOXサンド	330	2.3	小麦・乳・卵
5月28日(木)	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29日(金)	たまごとツナレタスサンド	426	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19日(火)	
ご請求	6月1週【6月1日(月)～6月5日(金)】	
引き落とし	6月29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

