



# 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26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→

	6月1日 月曜日	6月2日 火曜日	6月3日 水曜日	6月4日 木曜日	6月5日 金曜日	
おかず6品コース	ビーフカレー <b>人気</b> アサリとチンゲン菜の炒め物 和風スパゲティ 厚揚げの煮物 ひじきと根菜のサラダ <b>人気</b> いんげんのツナ和え アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 415 kcal 塩分: 3.6 g	メバルの中華煮 <b>新登場</b> 蒸し鶏の油淋鶏風 ニラ玉炒め ナスの青じそ和え ピーマンのおかか浸し オクラの梅和え アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 412 kcal 塩分: 3.0 g	鶏のレモンソースがけ かにのふわふわ豆腐揚げ もやしとツナの中華煮 人参マーメレード和え ちくわとこんにやくのきんぴら きゅうりとわかめの酢の物 アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 427 kcal 塩分: 1.9 g	メルルーサのみりん風味焼き 肉団子と冬瓜の煮物 <b>人気</b> キャベツとコーンの豆乳炒め マカロニのトマトソース和え <b>新登場</b> 小松菜のごま和え 切干大根の煮物 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 412 kcal 塩分: 2.6 g	とんかつ <b>人気</b> 干しエビと白菜の炒め物 れんこんのごま煮 炊き合わせ(がんも・椎茸) 里芋ときゅうりのマヨネーズ和え <b>新登場</b> なます <b>人気</b> アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 406 kcal 塩分: 2.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 414 kcal 2.7 g
	ビーフカレー <b>人気</b> アサリとチンゲン菜の炒め物 厚揚げの煮物 ひじきと根菜のサラダ <b>人気</b> いんげんのツナ和え ごはん アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 529 kcal 塩分: 2.5 g	メバルの中華煮 <b>新登場</b> 蒸し鶏の油淋鶏風 ナスの青じそ和え ピーマンのおかか浸し オクラの梅和え ごはん アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 470 kcal 塩分: 2.4 g	鶏のレモンソースがけ かにのふわふわ豆腐揚げ もやしとツナの中華煮 人参マーメレード和え ちくわとこんにやくのきんぴら きゅうりとわかめの酢の物 野菜ピラフ <b>人気</b> アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 544 kcal 塩分: 2.9 g	メルルーサのみりん風味焼き 肉団子と冬瓜の煮物 <b>人気</b> キャベツとコーンのバター醤油風味炒め 小松菜のごま和え 切干大根の煮物 ごはん(玉子ふりかけ) アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 544 kcal 塩分: 2.1 g	とんかつ <b>人気</b> 干しエビと白菜の炒め物 炊き合わせ(がんも・椎茸) 里芋ときゅうりのマヨネーズ和え <b>新登場</b> なます <b>人気</b> ごはん アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 503 kcal 塩分: 1.9 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 518 kcal 2.3 g

	6月1日 月曜日	6月2日 火曜日	6月3日 水曜日	6月4日 木曜日	6月5日 金曜日	
彩8品(おかず8品)コース	メルルーサのみそ風味焼き 厚揚げのそぼろあん 麻婆春雨 ポテトサラダ <b>人気</b> ふろふき大根 カリフラワーの柚子胡椒マリネ 小松菜とあげの煮浸し キャベツとカニカマの豆乳サラダ <b>人気</b> アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 467 kcal 塩分: 3.3 g	ヒレカツ ホタテのミネストローネ風 炊き合わせ(椎茸・こんにやく・人参) ごぼうのナムル <b>新登場</b> たまごサラダ 大根とちくわの煮物 いんげんのマヨネーズサラダ 中華わかめサラダ アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 470 kcal 塩分: 3.8 g <b>人気</b>	サワラの煮付け 肉団子のデミソースがけ キャベツとれんこんの塩だれ炒め ナスの田楽 たらもサラダ もやしの梅おかか和え 小松菜のごま和え スズキニとハムの中中華和え アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 483 kcal 塩分: 3.3 g	牛皿風 <b>人気</b> アサリとニラの中華炒め ほうれん草のクリームスパゲティ ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ 卵の花とひじきの和え物 マカロニサラダ 蒸し鶏といんげんのマスタード和え 長芋の梅和え アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 478 kcal 塩分: 1.9 g	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 切干大根のそぼろ炒め 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め ごぼうとこんにやくの甘辛煮 わかめとえのき茸の和え物 人参とツナのきんぴら さつまいもと枝豆のサラダ 白菜ときくらげのさっぱり和え アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 490 kcal 塩分: 3.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 478 kcal 3.2 g
	チャーシューと煮卵 <b>人気</b> 厚揚げのアサリアんかけ チャブチエ 白菜の酢の物 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 360 kcal 塩分: 3.0 g	エビのマヨネーズソース添え 照り焼き鶏つくね つきこんにやくのたらこ煮 <b>人気</b> カルボナーラパスタサラダ アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 386 kcal 塩分: 2.7 g	トマトソースハンバーグ ホタテ風味フライ <b>人気</b> 人参ときくらげのきんぴら 黒豆 <b>人気</b> アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 336 kcal 塩分: 2.5 g	サワラの南部焼き ませそば風 れんこんのごま煮 たまごサラダ <b>新登場</b> アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 352 kcal 塩分: 1.3 g	チキン南蛮 <b>人気</b> 大根のエビあんかけ きんぴらごぼう しそポテトサラダ アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 384 kcal 塩分: 1.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 364 kcal 2.3 g

	6月1日 月曜日	6月2日 火曜日	6月3日 水曜日	6月4日 木曜日	6月5日 金曜日	
食べごたえ4品コース	鶏肉の西京焼き 東村山黒焼きそば 人参の真砂和え 紫キャベツと玉葱のピクルス アレルギー物質: 小麦 エネルギー: 389 kcal 食塩相当量: 2.4 g	豚肉とゴーヤの炒め物 イカドーナツフライ <b>新登場</b> チンゲン菜と昆布の煮物 れんこんサラダ アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 353 kcal 食塩相当量: 2.0 g	さばのトマトソース チキンナゲット 小松菜とかにかまの煮物 豆サラダ アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー: 467 kcal 食塩相当量: 1.6 g	ロースカツ(ソース付) ナスのミートソース いんげんとしらすの炒め煮 魚肉ソーセージのサラダ アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 471 kcal 食塩相当量: 2.1 g	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味) ほたてクリーミーコロック ほうれん草と蒲鉾のおひたし ポテトサラダ アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 398 kcal 食塩相当量: 2.2 g	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 416 kcal 2.1 g
	サーモンフライ(タルタルソース付) じゃが芋のもろみソースがけ 冬瓜のひすい煮 紫キャベツと玉葱のピクルス アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー: 298 kcal 食塩相当量: 1.6 g	ユウリンチー(トマト風味) 海鮮しゅうまい 和風野菜炒め 大根サラダ(中華風) アレルギー物質: 卵,小麦,えび,かに エネルギー: 321 kcal 食塩相当量: 2.4 g	たらのおかか葱ソース チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ほたて風味フライ 豆サラダ アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 259 kcal 食塩相当量: 2.0 g	豚焼肉 野菜の彩りしんじょう煮 里芋のコーンクリーム和え <b>新登場</b> もやしと根菜のサラダ アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 240 kcal 食塩相当量: 1.4 g	海鮮ブルコギ風味炒め物 <b>人気</b> 揚げ出し豆腐のうま煮 ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ポテトサラダ アレルギー物質: 卵,小麦,えび エネルギー: 235 kcal 食塩相当量: 2.4 g	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 271 kcal 2.0 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・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25日  
アンケート提出日: 6月8日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
<b>新登場</b>	おかず・お弁当コース 6/2「メバルの中華煮」  メバルを中華だしを利かせた煮付けにしました 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>	おかず・お弁当コース 6/4「マカロニのトマトソース和え」  甘酸っぱいトマトソースでさっぱりいただけます 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>	彩8品・おかず4品コース 6/5「里芋ときゅうりのマヨネーズ和え」  里芋ときゅうりがマヨネーズによく合います 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>	食べごたえ4品コース 6/2「イカドーナツフライ」  イカと魚のすり身を使用しドーナツ形にしたフライです 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

**【6月4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	豚肉と厚揚げのトマト煮込みセット	牛肉コロケセット
サブメニュー	さつま揚げと野菜の炒め物 キャベツとベーコンの甘醤油炒め 玉葱のおかか和え	チヂミ チンゲン菜のナムル なすの揚げびたし
アレルギー	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分
エネルギー	240 kcal.	295 kcal.
食塩相当量	1.8 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	豚肉と野菜、厚揚げをトマトソースと合わせて仕上げました。厚揚げには、良質なたんぱく質や脂質が多く含まれ、身体を動かすエネルギーのもとになるといわれます。ぜひ食べていただきたい食品です。	
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
6月1日(月)	バラエティボックスサンド	383	2.2	小麦・乳・卵
6月2日(火)	ひとくちBOXサンド(たまご・ツナ)	319	1.9	小麦・乳・卵
6月3日(水)	ダブルハムチーズサンド	452	2.8	小麦・乳・卵
6月4日(木)	バラエティミックスサンド	292	1.7	小麦・乳・卵
6月6日(金)	ツナミックスサンド	505	3.2	小麦・乳・卵

6月1日(月)  
バラエティボックスサンド



6月2日(火)  
ひとくちBOXサンド  
(たまご・ツナ)



6月3日(水)  
ダブルハムチーズサンド



6月4日(木)  
バラエティミックスサンド



6月5日(金)  
ツナミックスサンド




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	インターネット はこちらから♪ 
連絡先	0120-580-451	
受付時間	月～金 9:00～19:00	
ご注文締切	5月26日(火)	
ご請求	6月2週【6月8日(月)～6月12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

