



# 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、**6月2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8日 月曜日	6月9日 火曜日	6月10日 水曜日	6月11日 木曜日	6月12日 金曜日
おかず6品コース	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 ツナとごぼうのきんぴら みずくわいのわさびマヨネーズ和え ブロッコリーのおかか和え 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: 463 kcal 塩分: 3.2 g	牛焼肉 しゅうまいのカニカマあんかけ 麻婆春雨 ピーマンと玉ねぎの酢の物 タラモサラダ 蒸し鶏の柚子胡椒和え <b>新登場</b> アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 414 kcal 塩分: 3.7 g	サワラの南部焼き チーズ鶏つくね 人参とさつまいもの金平 炊き合わせ(にんにく・南瓜) マカロニサラダ 小松菜とツナの塩昆布和え アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 413 kcal 塩分: 2.2 g	鶏のジンジャーソテー 大根のカニカマあんかけ ほうれん草と人参の煮浸し 玉ねぎとベーコンの炒め物 キャベツの甘酢漬け さつまいもと枝豆のサラダ アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 422 kcal 塩分: 1.9 g	エビのチリソース添え <b>人気</b> 豆腐の肉味噌がけ つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんの旨煮 切干大根のごま和え ズッキーニのツナ和え アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 409 kcal 塩分: 2.8 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 424 kcal 2.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 534 kcal 2.0 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 549 kcal 2.0 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 551 kcal 1.7 g	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 544 kcal 2.0 g
お弁当コース	ほたて風味フライ <b>人気</b> 切干大根のそぼろ炒め みずくわいのわさびマヨネーズ和え ブロッコリーのおかか和え 中華わかめサラダ ごはん アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 514 kcal 塩分: 2.2 g	牛焼肉 しゅうまいのカニカマあんかけ ピーマンと玉ねぎの酢の物 タラモサラダ 蒸し鶏の柚子胡椒和え <b>新登場</b> アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 511 kcal 塩分: 2.4 g	サワラの南部焼き チーズ鶏つくね 人参とさつまいもの金平 炊き合わせ(にんにく・南瓜) マカロニサラダ 小松菜とツナの塩昆布和え おにぎり(梅おかかご飯) <b>人気</b> アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 549 kcal 塩分: 2.0 g	鶏のジンジャーソテー 大根のカニカマあんかけ 玉ねぎとベーコンの炒め物 キャベツの甘酢漬け さつまいもと枝豆のサラダ ごはん(かつおぶりかけ) <b>人気</b> アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 551 kcal 塩分: 1.7 g	エビのチリソース添え <b>人気</b> 豆腐の肉味噌がけ いんげんの旨煮 切干大根のごま和え ズッキーニのツナ和え ごはん アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 544 kcal 塩分: 2.0 g

	6月8日 月曜日	6月9日 火曜日	6月10日 水曜日	6月11日 木曜日	6月12日 金曜日
彩8品(おかず8品)コース	チキン南蛮 <b>人気</b> ねぎ焼き 大根の照り焼き風煮 ナスの揚げ浸し 里芋の味噌たれがけ 小松菜の卵の花和え 系こんにゃくのおかか炒め わかめの柑橘風味 アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 503 kcal 塩分: 2.8 g	海鮮と野菜の卵とじ(エビ) お芋のカレーそぼろ たらこスパゲティ <b>人気</b> ブロッコリーのみそマヨネーズがけ 人参マーメイド和え 椎茸とふきの煮物 ほうれん草とベーコンの中華煮 ピーマンのじゃこ炒め アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 487 kcal 塩分: 4.0 g	チャーシューと大根煮 魚肉すり身入り豆腐揚げの生姜あんかけ 野菜のバーベキューソース炒め <b>新登場</b> コールスローサラダ 白菜と竹輪のおかか和え いんげんのツナ和え きゅうりとカニカマの酢の物 ごぼうの甘辛炒め アレルギー物質: かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 484 kcal 塩分: 3.7 g	カレーの甘酢あんかけ <b>人気</b> 豆腐の肉味噌がけ もやしと小松菜のキムチ風味炒め 春雨の梅和え こんにゃくと野菜の煮物 じゃがいものバターソース和え もずくの酢の物 黒豆 <b>人気</b> アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 505 kcal 塩分: 3.4 g	牛と野菜のバーベキュー風 しゅうまいのカニカマあんかけ ツナと白菜煮 バジルポテトサラダ 小松菜の煮浸し ピーマンともやしの炒め物 オクラとわかめの青じそ和え 高野豆腐の煮物 アレルギー物質: えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー: 482 kcal 塩分: 3.7 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 492 kcal 3.5 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 363 kcal 2.2 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 400 kcal 2.6 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 355 kcal 2.6 g	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒 週平均 377 kcal 2.0 g
おかず4品コース	メルルーサの照り焼き 白菜の塩だれ炒め チンゲン菜とあげの煮浸し マカロニサラダ アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 321 kcal 塩分: 1.7 g	豚しゃぶ(ごまだれ) エビのニラ玉炒め 野菜とこんにゃくの煮物 れんこんのしそ和え <b>新登場</b> アレルギー物質: えび,小麦,卵,乳成分,落花生 エネルギー: 361 kcal 塩分: 2.1 g	白身魚フライのレモンタルタル添え 鶏ミンチの豆乳みそ炒め さつまいもとピーマンのオイスターソース炒め <b>新登場</b> なます <b>人気</b> アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 400 kcal 塩分: 2.6 g	牛すき焼き <b>人気</b> カニ玉風オムレツ <b>人気</b> キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め 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: 355 kcal 塩分: 2.6 g	ちゃんぽん風炒め(あさり) 豆腐とチキン揚げ <b>人気</b> ごぼうとちくわのおかか炒め ポテトサラダ <b>人気</b> アレルギー物質: 小麦,卵,乳成分 エネルギー: 377 kcal 塩分: 2.0 g

	6月8日 月曜日	6月9日 火曜日	6月10日 水曜日	6月11日 木曜日	6月12日 金曜日
食べごたえ4品コース	ハムカツ(ソース付) すり身天煮 <b>人気</b> キャベツとしらすの炒め物 <b>新登場</b> 大根サラダ(中華風) アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 412 kcal 食塩相当量: 3.5 g	海鮮うま煮豆腐 <b>人気</b> 肉しゅうまい <b>人気</b> ブロッコリーとかにかまのスープ煮 大学芋 アレルギー物質: 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー: 356 kcal 食塩相当量: 2.5 g	豚肉と野菜の柚子味噌炒め <b>人気</b> ごぼう天とつみれの煮物 ほうれん草とひき肉の和え物 ひじきとくわいのサラダ アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 378 kcal 食塩相当量: 3.0 g	鶏天のおかか葱ソース 牛肉のケチャップ炒め しる菜とツナの中華和え かぼちゃサラダ アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 487 kcal 食塩相当量: 2.4 g	あじの青しそ風味焼き すき焼き風コロッケ もやしとにらのマヨ炒め きゅうりとわかめの酢の物 アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 442 kcal 食塩相当量: 3.3 g
	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 415 kcal 2.9 g	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 285 kcal 1.6 g	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 250 kcal 1.7 g	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 297 kcal 1.6 g	加熱時間の目安 500wで約1分 週平均 282 kcal 1.9 g
カロリーサポートコース	豚肉のごまだれ 白はんぺんフライ いんげんとベーコンの炒め物 白菜の柚子風味和え <b>新登場</b> アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 308 kcal 食塩相当量: 1.3 g	かれいのレモンタルタルソース 鶏と野菜の中華炒め <b>人気</b> れんこんの煮物 チンゲン菜の錦糸和え アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 286 kcal 食塩相当量: 1.5 g	ハニーマスタードチキン <b>人気</b> じゃがバター風コロッケ つきこんにゃくのたらこ煮 ひじきとくわいのサラダ アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 250 kcal 食塩相当量: 1.7 g	さばの塩焼き 肉団子のバーベキューソース 卵の花 人参サラダ アレルギー物質: 卵,乳,小麦 エネルギー: 297 kcal 食塩相当量: 1.6 g	味噌ヒレカツ <b>人気</b> 絹ごし揚げ煮 ゴーヤの塩炒め きゅうりとわかめの酢の物 アレルギー物質: 卵,小麦 エネルギー: 282 kcal 食塩相当量: 1.9 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・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6月1日  
アンケート提出日: 6月15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 6/9「蒸し鶏の柚子胡椒和え」 蒸し鶏ときゅうりに柚子胡椒のさわやかな風味がよく合います 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>	彩8品コース 6/10「野菜のバーベキューソース炒め」 キャベツやコーンを人気のバーベキュー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>新登場</b>	おかず4品コース 6/9「れんこんのしそ和え」 れんこんにしそを和えだ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>新登場</b>	おかず4品コース 6/10「さつまいもとピーマンのオイスターソース炒め」 オイスターソースが食欲をそそる炒め物です 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>	食べごたえ4品コース 6/8「キャベツとしらすの炒め物」 旬のキャベツとしらすを使用した春らしい炒め物です 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11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	炊き合わせセット	豚肉とさつまいもの甘辛煮セット
サブメニュー	しゅうまい ブロッコリーと南瓜のごま和え 人参の塩きんぴら	里芋と厚揚げの煮物 塩だれキャベツ おくらの煮びたし
エネルギー	344 kcal.	348 kcal.
食塩相当量	2.7 g	2.2 g
アレルギー	えび・小麦・卵・乳成分	小麦
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	今回は、高野豆腐、がんもどき、ちくわ、椎茸、人参を自社製の出汁で炊き合わせに仕上げました。しっかりと味が染みこんでおりご飯との相性もぴったりです。ぜひ、ご賞味くださいませ。	豚肉の旨味とさつまいもの自然な甘みが絶妙に調和した、ほっとする味わいの煮物です。醤油、みりん、砂糖などで甘辛く味付けされており、ご飯が進む一品です。
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8日(月)	厚焼たまごのBOXサンド	330	2.3	小麦・乳・卵
6月9日(火)	照焼きチキンとたまごのサンド	272	2.3	小麦・乳・卵
6月10日(水)	ひとくちサンド (たまご・ハム)	345	2.4	小麦・乳・卵
6月11日(木)	チーズ明太ポテトサンド	340	2.4	小麦・乳・卵
6月12日(金)	たまごとツナレタスサンド	426	2.2	小麦・乳・卵

6月8日(月)  
厚焼たまごのBOXサンド



6月9日(火)  
照焼きチキンと  
たまごのサンド



6月10日(水)  
ひとくちサンド  
(たまご・ハム)



6月11日(木)  
チーズ明太ポテトサンド



6月12日(金)  
たまごとツナレタスサンド



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	6月2日(火)	
ご請求	6月3週【6月15日(月)～6月19日(金)】	
引き落とし	7月15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

