



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。

配達商品の注文変更・休止は、**7月7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）

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



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→

おかず6品コース	7月13日 月曜日	7月14日 火曜日 人気	7月15日 水曜日	7月16日 木曜日	7月17日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 425 kcal 3.3 g
	ハンバーグ レモンソース サーモンマヨネーズフライ 小松菜の卵の花和え 冬瓜のそぼろあんかけ 人気 きんぴられんこん きゅうりとハムの中巻サラダ アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：409 kcal 塩分：3.1 g	カレーの甘酢あんかけ 鶏ミンチの豆乳味噌炒め 白菜と竹輪のおかか和え 蒸し鶏といんげんのマスタード和え わかめとカニカマ和え 黒豆 人気 アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：426 kcal 塩分：3.1 g 人気	夏野菜カレー 豆腐とカニカマの玉子とじ きんぴらごぼう 人気 さつまいもサラダ 人気 きゅうりとキャベツの酢の物 もやしと木耳の中華和え 新登場 アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：413 kcal 塩分：3.2 g	メルルーサのみそ風味焼き まぜそば風 キャベツとあけのみそマヨネーズ炒め 炊き合わせ（椎茸・ふき） 人参マーマレード和え おろしえのき茸 アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：425 kcal 塩分：3.1 g	ヒレカツ もやしと玉子のアサリあんかけ ひじきとベーコンの炒め物 切干大根煮 パンプキンサラダ 人気 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：453 kcal 塩分：3.7 g	
	ハンバーグ レモンソース サーモンマヨネーズフライ 冬瓜のそぼろあんかけ 人気 きんぴられんこん きゅうりとハムの中巻サラダ おにぎり（梅おかかご飯・だしご飯） アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：543 kcal 塩分：3.9 g	カレーの甘酢あんかけ 鶏ミンチの豆乳みそ炒め 蒸し鶏といんげんのマスタード和え わかめとカニカマの和え物 黒豆 人気 ごはん アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：547 kcal 塩分：2.2 g	夏野菜カレー 豆腐とカニカマの玉子とじ さつまいもサラダ 人気 きゅうりとキャベツの酢の物 もやしと木耳の中華和え 新登場 ごはん アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：548 kcal 塩分：2.7 g	メルルーサのみそ風味焼き キャベツとあけのみそマヨネーズ炒め 炊き合わせ（椎茸・ふき） 人参マーマレード和え おろしえのき茸 ごはん（のりふりかけ） アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：509 kcal 塩分：2.4 g	ヒレカツ もやしと玉子のアサリあんかけ 切干大根煮 パンプキンサラダ 人気 もずくときゅうりの酢の物 ごはん アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：543 kcal 塩分：2.6 g	

彩8品（おかず8品）コース	7月13日 月曜日 人気	7月14日 火曜日	7月15日 水曜日	7月16日 木曜日	7月17日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 週平均 494 kcal 3.3 g
	エビのマヨネーズソース添え ウインナーと玉子の中華炒め まぜそば風 ごぼうとちくわのおかか煮 切干大根とひじきの煮物 ズッキーニとカニカマの酢の物 小松菜と人参の煮浸し わかめと玉ねぎの和え物 アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：507 kcal 塩分：3.1 g	豚塩焼肉 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ もやしとツナの中華煮 がんもどこんじやくの煮物 しゅうまいのチリソース コーンポテトサラダ 人気 白菜の酢の物 エリンギと玉ねぎの甘辛炒め アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：477 kcal 塩分：3.7 g	キタノメヌケの煮付け クロック 人気 チャプチェ ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め ナスのおろしポン酢がけ 新登場 里芋のキムチたれ キャベツの梅マヨネーズ和え ほうれん草と人参のごま和え アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：513 kcal 塩分：3.0 g	牛ときのこのバター風味ボン酢炒め 鮭フレークのみそ炒め 炊き合わせ（高野豆腐・椎茸） 大根とツナの炒め物 人気 明太たまごサラダ 新登場 ブロッコリーのカニカマあんかけ さつまいもサラダ 人気 マカロニのトマトソース和え アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：499 kcal 塩分：2.5 g	ちゃんぽん風炒め（アサリ） 梅風味ささみフライ 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め いんげんの卵の花和え わかめの和え物 れんこんと小松菜のしそふりかけ和え カリフラワーの和風マリネ 五目豆煮 アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：472 kcal 塩分：4.1 g	
	とんかつ 人気 はもしんじょう 人気 ミートスパゲティ 大根の甘酢漬け アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：335 kcal 塩分：2.4 g	キタノメヌケの味噌だれがけ 鶏と夏野菜のトマトソースがけ ごぼうの甘辛炒め 明太マカロニサラダ アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：402 kcal 塩分：2.6 g	牛とキャベツのみぞれ煮 玉子の中華炒め 炊き合わせ（人参・ふき・がんも） 小松菜と玉ねぎのボン酢和え アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：349 kcal 塩分：2.7 g	アジの塩麴焼き 肉団子と冬瓜の煮物 人気 人参とツナのきんぴら 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：331 kcal 塩分：1.2 g	酢鶏 人気 コーン入りさつまあげの煮物 エリンギともやしのバター醤油風味炒め たらもサラダ アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：404 kcal 塩分：2.0 g	

食べごたえ4品コース	7月13日 月曜日	7月14日 火曜日	7月15日 水曜日	7月16日 木曜日	7月17日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒 週平均 422 kcal 2.0 g
	天ぷら（天つゆ付） 人気 豚肉のケチャップ炒め チンゲン菜と昆布の煮物 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え アレルギー物質：卵、小麦、えび エネルギー：391 kcal 食塩相当量：1.5 g	ポークカレー ツナマヨフライ 新登場 れんこん金平 もやしときゅうりの中華和え アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：420 kcal 食塩相当量：3.0 g	チンジャオロース とうもろこしの香ばし揚げ 人気 ほうれん草とひき肉の和え物 くわいと海藻のサラダ 新登場 アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：360 kcal 食塩相当量：2.0 g	鶏すき煮 黒はんぺんフライ いんげんとベーコンの炒め物 かぼちゃサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：443 kcal 食塩相当量：1.7 g	さばの甘酢あんかけ 肉詰めいなり煮 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 キャベツとわかめのチョレギサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー：497 kcal 食塩相当量：1.9 g	
	天ぷら（天つゆ付） 人気 根菜と豚肉のしぐれ煮 さつま揚げと小松菜の煮物 玉葱とピーマンのマリネ アレルギー物質：小麦、えび エネルギー：305 kcal 食塩相当量：1.6 g	牛焼肉 絹ごし揚げ煮 ポテトのオーロラソース和え もやしときゅうりの中華和え アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：286 kcal 食塩相当量：1.6 g	あじの塩焼き ハムカツ けんちん煮 ミックス野菜のごま和え アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：231 kcal 食塩相当量：1.9 g	鶏肉の生姜焼き 魚肉ソーセージの炒め物 にらと玉子の炒め物 キャベツとチーズのサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび エネルギー：289 kcal 食塩相当量：2.5 g	サーモンフライ（ソース付） チンゲン菜のバター醤油炒め 玉子焼 大根と海藻の香味サラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：253 kcal 食塩相当量：1.8 g	

※お盆期間の8月10日（月）～12日（水）はお届けをお休みさせていただきます。

【お弁当のお召し上がり方法】

★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し上がりください。

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7月6日
アンケート提出日：7月20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
	7/15「もやしと木耳の中華和え」 もやしと木耳が中華だしベースのたれによく合います 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
新登場	彩8品コース
	7/15「ナスのおろしポン酢がけ」 揚げナスがおろしポン酢でさっぱりといただけます 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
新登場	彩8品コース
	7/16「明太たまごサラダ」 まろやかなたまごサラダに明太子を含ませました 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
新登場	食べごたえ4品コース
	7/14「ツナマヨフライ」 ツナ料理の定番人気ツナマヨをフライにしました 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
新登場	食べごたえ4品コース
	7/15「くわいと海藻のサラダ」 くわいをひじきなどの海藻と一緒にサラダにしました 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
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。	

組合員CD

名前

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

【7月16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	牛肉のニラもやし炒めセット	鶏肉のオイスター焼きセット
サブメニュー	厚揚げのおろしがけ かにかまと白菜の和え物 ピーマンと人参のあっさり炒め	南瓜とひじきの和え物 もやしときくらげの中華和え オクラのおかまぶし
アレルギー	かに・小麦・卵	小麦
エネルギー	288 kcal.	295 kcal.
食塩相当量	2.2 g	2.0 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しています。牛肉にはエネルギーを作り、代謝に関わるビタミンB群が豊富に含まれるようです。また、ニラに含まれる独特の匂いの素「アリシン」には、疲労回復をサポートする働きがあるようです。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
7月13日(月)	ツナミックスサンド	505	3.2	小麦・乳・卵
7月14日(火)	チーズ明太ポテトサンド	340	2.4	小麦・乳・卵
7月15日(水)	ひとくちサンド(厚焼玉子)	339	2.0	小麦・乳・卵
7月16日(木)	たまごとハムのミックスサンド	219	1.6	小麦・乳・卵
7月17日(金)	ダブルハムチーズサンド	452	2.8	小麦・乳・卵

7月13日(月)
ツナミックスサンド

7月14日(火)
チーズ明太ポテトサンド

7月15日(水)
ひとくちサンド(厚焼玉子)

7月16日(木)
たまごとハムのミックスサンド

7月17日(金)
ダブルハムチーズサンド

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

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	7月7日(火)	
ご請求	7月4週【7月20日(月)～7月24日(金)】	
引き落とし	8月17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

