



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14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20日 月曜日	7月21日 火曜日	7月22日 水曜日	7月23日 木曜日	7月24日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	週平均 437 kcal 3.0 g
	天ぷら（エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ） ソーセージ（トマトソース） さつまあげと人参の炒め物 ツナとみずくわいのハニーマスタード マカロニサラダ コーヒーマスタード アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：439 kcal 塩分：2.7 g	牛皿風 エビのニラ玉炒め れんこんとちくわのバター風味炒め 炊き合わせ（人参・さつまいも） 白菜人参サラダ ズッキーニの梅おかかかえ アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：483 kcal 塩分：2.9 g	アジの照り焼き 梅じそ鶏つくね ピーマンともやしの炒め物 ひじきの和え物 カリフラワーの和風マリネ オクラとえのき草のさっぱり和え アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：406 kcal 塩分：3.7 g	鶏のハニーマスタードがけ アサリと野菜の甘酢炒め 大根とツナの炒め物 雷こんにゃく しそポテトサラダ 蒸し鶏とわかめの中中華風和え物 アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：410 kcal 塩分：2.4 g	ちゃんぽん風炒め 野菜のそぼろあんかけ ごぼうとちくわのおかか煮 厚揚げのチリソースがけ ほうれん草のごま和え 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：446 kcal 塩分：3.2 g		
	お弁当コース	7月20日 月曜日	7月21日 火曜日	7月22日 水曜日	7月23日 木曜日		
天ぷら（エビ・サツマイモ） ソーセージ（トマトソース） ツナとみずくわいのハニーマスタード マカロニサラダ コーヒーマスタード 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：2.0 g		牛皿風 エビのニラ玉炒め れんこんとちくわのバター風味炒め 炊き合わせ（人参・さつまいも） 白菜人参サラダ ズッキーニの梅おかかかえ 茎わかめごはん アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：529 kcal 塩分：3.1 g	アジの照り焼き 梅じそ鶏つくね ひじきの和え物 カリフラワーの和風マリネ オクラとえのき草のさっぱり和え ごはん（めんたいふりかけ） アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：550 kcal 塩分：3.2 g	鶏のハニーマスタードがけ アサリと野菜の甘酢炒め 雷こんにゃく しそポテトサラダ 蒸し鶏とわかめの中中華風和え物 ごはん アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：548 kcal 塩分：2.1 g	ちゃんぽん風炒め 野菜のそぼろあんかけ 厚揚げのチリソースがけ ほうれん草のごま和え いんげんの梅マヨネーズ和え ごはん アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：547 kcal 塩分：2.6 g		
週平均 543 kcal 2.6 g							

彩8品（おかず8品）コース	7月20日 月曜日	7月21日 火曜日	7月22日 水曜日	7月23日 木曜日	7月24日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分			
	ハンバーグ レモンソースがけ オムレツの明太マヨネーズがけ 春雨の炒め物 ナスの青じそ和え キャベツのごまマヨネーズ和え 大豆のトマトソース炒め スズキニのツナ和え チンジャオこんにゃく	白身魚とエリンギの和風仕立て 麻婆豆腐 もやしとあけのオイスターソース炒め ほうれん草とコーンの炒め物 切干大根のごま和え 里芋ときゅうりのマヨネーズ和え れんこんとわかめのシーザー和え じゃこおろし	チャーシューと煮卵 かにのふわふわ豆腐揚げ 焼きそば 玉葱とツナの中華和え 大根のマーマレードサラダ 青梗菜の煮浸し ちくわとこんにゃくのきんぴら ピーマンのおろし和え	カレイのチリソースがけ 蒸し鶏の梅じそソースがけ 白菜とあけの煮浸し 人参のナムル いんげんの梅マヨネーズ和え キャベツとコーンの柑橘風味 小松菜とベーコンのシーザー和え カリフラワーの塩昆布和え	牛とキャベツのおろし煮 干しエビとピーマンの炒め物 コーン入りさつまあげの煮物 ブロッコリーのたまごとじ カルボナーラパスタサラダ 冬瓜のそぼろあんかけ ちくわのしそマヨネーズ和え さんぴられんこん		人気		
	アレルギー物質：小麦、卵、乳成分	アレルギー物質：小麦、卵、乳成分	アレルギー物質：かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー物質：小麦、卵、乳成分	アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分				
	エネルギー：494 kcal 塩分：4.0 g	エネルギー：532 kcal 塩分：4.1 g	エネルギー：521 kcal 塩分：4.2 g	エネルギー：492 kcal 塩分：2.8 g	エネルギー：489 kcal 塩分：3.6 g				
	週平均 506 kcal 3.8 g								
	おかず4品コース	7月20日 月曜日	7月21日 火曜日	7月22日 水曜日	7月23日 木曜日		7月24日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒	
		白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 麻婆豆腐 白菜とコーンの中華煮 きゅうりとキャベツの酢の物	夏野菜カレー アサリと野菜の味噌炒め 卵の花 カリフラワーの和風マリネ	海鮮と野菜の卵とじ（ホタテ） ウインナーと小松菜のバター醤油風味炒め ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め さつまいもサラダ	牛のトマトソース仕立て 大根のカニカマあんかけ チンジャオこんにゃく 白菜人参サラダ		ミックスフライ（ほたて風味フライ、アジフライ） 蒸し鶏の梅じそソースがけ 洋風おから もずくときゅうりの酢の物		人気
		アレルギー物質：小麦、卵、乳成分	アレルギー物質：小麦、卵、乳成分	アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分		アレルギー物質：小麦、卵、乳成分		
		エネルギー：350 kcal 塩分：1.7 g	エネルギー：373 kcal 塩分：3.6 g	エネルギー：377 kcal 塩分：3.1 g	エネルギー：354 kcal 塩分：2.6 g		エネルギー：359 kcal 塩分：2.3 g		
		週平均 363 kcal 2.7 g							

食べごたえ4品コース	7月20日 月曜日	7月21日 火曜日	7月22日 水曜日	7月23日 木曜日	7月24日 金曜日	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒	週平均 421 kcal 2.4 g
	クリームコロッケ（かに風味） けんちん煮 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 れんこんと野菜のジンジャーサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦、かに エネルギー：429 kcal 食塩相当量：1.7 g	鶏肉のマーマレード焼き 海鮮しゅうまい いんげんと玉子の炒め物 マカロニサラダ アレルギー物質：卵、小麦、えび、かに エネルギー：474 kcal 食塩相当量：3.2 g	豚肉と野菜の炒め物 たこキャベツカツ 人参の真砂和え イタリアン野菜のごま和え アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：408 kcal 食塩相当量：3.0 g	かれいのチリソース 鶏とごぼうの炒め物 小松菜としらすのおひたし 大根なます アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：353 kcal 食塩相当量：1.7 g	牛肉とナスの炒め物 枝豆入りしんじょうの煮物 白菜とツナの和え物 さつま芋とレーズンのサラダ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：439 kcal 食塩相当量：2.3 g		
	7月20日 月曜日	7月21日 火曜日	7月22日 水曜日	7月23日 木曜日	7月24日 金曜日		
	バラ焼き風炒め物 あさりとしらすの中華炒め がんもの煮物 れんこんと野菜のジンジャーサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：276 kcal 食塩相当量：2.1 g	かれいの揚げびたし 豚肉と昆布の炒め煮 人参とひき肉の炒め物 ほうれん草と油揚げのおひたし アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：250 kcal 食塩相当量：2.0 g	マーボー豆腐 イカメンチカツ もち麦の玉子とじ イタリアン野菜のごま和え アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：302 kcal 食塩相当量：2.2 g	銀ひらすのみりん風味焼き 鶏と野菜の炒め物 キャベツの洋風煮 大根なます アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：242 kcal 食塩相当量：1.4 g	塩唐揚げ お魚厚揚げの煮物 もやしとツナの炒め物 くわいと枝豆のサラダ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：268 kcal 食塩相当量：1.7 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。

★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、ご感想を教えていただけると幸いです。

★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。



大阪よどがわ市民生活協同組合

発行日：2026年7月13日
アンケート提出日：7月27日～

組合員 CD

名前

アンケート欄	
	新登場
	お弁当コース
	7/21「茎わかめごはん」 茎わかめの歯ごたえのよい炊き込みご飯です 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
	新登場
	彩8品コース
	7/20「オムレツの明太マヨネーズがけ」 まろやかな辛さの明太マヨネーズソースを人気のオムレツに合わせました 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
	彩8品コース
	7/22「チャーシューと煮卵」 甘辛いチャーシューと煮卵が食欲をそえる一品です 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
	新登場
	食べごたえ4品・カロリーサポートコース
	7/20「れんこんと野菜のジンジャーサラダ」 隠し味に味噌を加え、やさしい生姜の風味が感じられるサラダに仕上げました 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
	7/24「白菜とツナの和え物」 ツナの旨味でお箸が進む一品です 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。	

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23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	牛肉と野菜の塩だれ炒めセット	豚肉のマスタード炒めセット
サブメニュー	いろいろしゅうまい 小松菜の錦糸和え わかめと椎茸の煮物	バジルのツイストパスタ 肉団子のチリソース もやしとザーサイの中華和え
エネルギー	343 kcal.	297 kcal.
食塩相当量	1.9 g	2.6 g
アレルギー	えび・かに・小麦・卵・乳成分	小麦・乳成分
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、塩だれで味付けしました。ごはんとの相性も良く、彩りも良いので食欲が増加します。牛肉には、エネルギーを作り、代謝に関わるビタミンB群が豊富に含まれており、ぜひ食べていただきたい食品です。	豚肉をマスタード炒めに仕上げました。ウスターソースも使用し、くせになる味付けです。豚肉は、ビタミンB1を豊富に含み、疲労回復に働くようですので、積極的に食べたい食材です。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。

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14日(火)	
ご請求	7月5週【7月27日(月)～7月31日(金)】	
引き落とし	8月27日(木)	

●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20日(月)	たまごとツナレタスサンド	426	2.2	小麦・乳・卵
7月21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
7月22日(水)	バラエティミックスサンド	289	1.7	小麦・乳・卵
7月23日(木)	厚焼たまごのBOXサンド	330	2.3	小麦・乳・卵
7月24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

7月20日(月)
たまごとツナレタスサンド



7月21日(火)
照焼きチキンと
明太ポテトのサンド



7月22日(水)
バラエティミックスサンド



7月23日(木)
厚焼たまごのBOXサンド



7月24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

★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

