



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、**8月18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→

おかず6品コース	8月24日 月曜日	8月25日 火曜日 人気	8月26日 水曜日 新登場	8月27日 木曜日	8月28日 金曜日
	牛すき焼き 人気 白身魚すり身揚げ キャベツと塩昆布の炒め物 ジャーマンポテト 切干大根のごま和え もずくの酢の物 アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：416 kcal 塩分：3.0 g	天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ） ジャージャー麺風 玉子と野菜の炒め物 人気 ピーマンと玉ねぎの酢の物 きんぴられんこん カリフラワーのたらこサラダ アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：440 kcal 塩分：2.7 g 人気	鶏と夏野菜のトマトソースがけ カニ風味しゅうまい 人気 小松菜と人参の煮浸し もやしの梅おかか和え キャベツとわかめのツナ和え 切干大根とひじきの煮物 アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：420 kcal 塩分：2.3 g 新登場	白身魚フライのレモンタルタル添え 豆腐の肉味噌 人参とさつまあげのきんぴら 炊き合わせ（人参・大根） いんげんのマヨネーズサラダ 五目豆煮 アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：463 kcal 塩分：2.5 g	豚皿風 アサリとキャベツの炒め物 れんこんとそぼろのカレー炒め 中華わかめサラダ 和風ポテトサラダ 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：427 kcal 塩分：3.2 g
	週平均 433 kcal 2.7 g	週平均 440 kcal 2.7 g	週平均 420 kcal 2.3 g	週平均 463 kcal 2.5 g	週平均 427 kcal 3.2 g
お弁当コース	8月24日 月曜日	8月25日 火曜日 人気	8月26日 水曜日 人気	8月27日 木曜日	8月28日 金曜日
	牛すき焼き 人気 白身魚すり身揚げ ジャーマンポテト 切干大根のごま和え もずくの酢の物 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：1.9 g	天ぷら（エビ・かぼちゃ） 玉子と野菜の炒め物 人気 ピーマンと玉ねぎの酢の物 きんぴられんこん カリフラワーのたらこサラダ 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：1.4 g	鶏と夏野菜のトマトソースがけ カニ風味しゅうまい 人気 もやしの梅おかか和え キャベツとわかめのツナ和え 切干大根とひじきの煮物 ごはん（めんたいいりかけ） アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：543 kcal 塩分：2.4 g	白身魚フライのレモンタルタル添え 豆腐の肉味噌 炊き合わせ（人参・大根） いんげんのマヨネーズサラダ 五目豆煮 ちらし寿司 人気 アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：684 kcal 塩分：4.0 g	豚皿風 アサリとキャベツの炒め物 中華わかめサラダ 和風ポテトサラダ 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：489 kcal 塩分：2.3 g
	週平均 543 kcal 1.9 g	週平均 503 kcal 1.4 g	週平均 543 kcal 2.4 g	週平均 684 kcal 4.0 g	週平均 489 kcal 2.3 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
433 kcal
2.7 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
552 kcal
2.4 g

彩8品（おかず8品）コース	8月24日 月曜日	8月25日 火曜日	8月26日 水曜日 人気	8月27日 木曜日	8月28日 金曜日
	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 梅じそ鶏つくね ミートスパゲティ 里芋の味噌たれがけ 人気 キャベツとカニカマの豆乳サラダ わかめの柑橘風味 ピーマンとかまぼこの炒め物 白菜と竹輪のおかか和え アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：465 kcal 塩分：3.9 g	豚しゃぶ（ごまだれ） エビのニラ玉炒め ツナと白菜煮 いんげんのごま和え 小松菜のバター醤油風味炒め 和風ポテトサラダ カリフラワーのレモン風味 きゅうりとハムの中華サラダ アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分、落花生 エネルギー：503 kcal 塩分：3.5 g	アジの照り焼き 人気 麻婆ナス 卵の花 茎わかめともやしの中華和え 新登場 小松菜とさつま揚げの煮浸し キャベツとかまぼこのサラダ 新登場 ピーマンのおかか浸し オクラとえのき茸の和え物 アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：489 kcal 塩分：3.5 g	トマトソースハンバーグ しゅうまいのカニカマあんかけ れんこんとちくわのバター風味炒め 炊き合わせ（人参・大根） ひじきのごま炒め プロックリーのみそマヨネーズがけ 人気 蒸し鶏といんげんのマスタード和え ほうれん草ときこの煮 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：3.9 g	キタノメヌケの南蛮たれがけ 蒸し鶏とピーマンのしそナムル キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め 中華わかめサラダ ポテトサラダ 人気 椎茸と高野豆腐の煮物 つきこんにゃくのたらこ煮 人気 もやしとベーコンの炒め物 アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：507 kcal 塩分：3.9 g
	週平均 465 kcal 3.9 g	週平均 503 kcal 3.5 g	週平均 489 kcal 3.5 g	週平均 482 kcal 3.9 g	週平均 507 kcal 3.9 g
おかず4品コース	8月24日 月曜日	8月25日 火曜日 人気	8月26日 水曜日	8月27日 木曜日	8月28日 金曜日
	チャーシューと大根煮 厚あげのカニカマあんかけ 麻婆春雨 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：330 kcal 塩分：2.8 g	カレーの甘酢あんかけ 人気 照り焼き鶏つくね きんぴらごぼう 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：399 kcal 塩分：2.5 g	牛焼肉 大根のエビあんかけ ピーマンと人参のスタミナ炒め 白菜と木耳のさっぱり和え アレルギー物質：えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー：360 kcal 塩分：3.0 g	海鮮と野菜の卵とじ（アサリ） 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め れんこんのごま煮 わかめの柑橘風味 アレルギー物質：えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー：353 kcal 塩分：2.8 g	カツカレー 人気 ねぎ焼き ひじき煮 パンプキンサラダ 人気 アレルギー物質：小麦、卵、乳成分 エネルギー：379 kcal 塩分：2.9 g
	週平均 330 kcal 2.8 g	週平均 399 kcal 2.5 g	週平均 360 kcal 3.0 g	週平均 353 kcal 2.8 g	週平均 379 kcal 2.9 g

加熱時間の目安
500wで
1分30秒～2分

週平均
489 kcal
3.8 g

加熱時間の目安
500wで
1分～1分30秒

週平均
364 kcal
2.8 g

食べごたえ4品コース	8月24日 月曜日	8月25日 火曜日	8月26日 水曜日	8月27日 木曜日 人気	8月28日 金曜日
	白身カツ（ソース付） 新登場 豚肉の玉子とじ キャベツの洋風煮 人参サラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：480 kcal 食塩相当量：2.4 g	牛肉と野菜の中華オイスター炒め 肉しゅうまい 人気 もやしときくらげのピリ辛和え 紅あずまのサラダ 人気 アレルギー物質：卵、小麦、えび、かに エネルギー：455 kcal 食塩相当量：2.7 g	チキンのトマトソース シイラの青さフリッター 糸昆布の煮物 ポテトサラダ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：403 kcal 食塩相当量：2.1 g	かれいの和風あんかけ 人気 マーボーなす 小松菜とツナの煮物 マカロニサラダ 人気 アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：363 kcal 食塩相当量：1.7 g	豚すき煮 イカと生姜のカツ 人気 スクランブルエッグ 野菜のマリネ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：377 kcal 食塩相当量：1.4 g
	週平均 416 kcal 2.1 g	週平均 455 kcal 2.7 g	週平均 403 kcal 2.1 g	週平均 363 kcal 1.7 g	週平均 377 kcal 1.4 g
カロリーサポートコース	8月24日 月曜日	8月25日 火曜日	8月26日 水曜日	8月27日 木曜日	8月28日 金曜日
	たらのピリ辛ごまソース ウインナーフライ 新登場 白菜と昆布の煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え アレルギー物質：小麦 エネルギー：332 kcal 食塩相当量：2.4 g	塩ビビンバ がんもの煮物 根菜の甘酢炒め 紅あずまのサラダ 人気 アレルギー物質：小麦 エネルギー：272 kcal 食塩相当量：1.5 g	ぶり大葉フライ（ソース付） あざりとパンネのミートソース ほうれん草の玉子とじ ポテトサラダ アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：230 kcal 食塩相当量：1.7 g	豚肉の照りたま炒め ソース焼きそば 小松菜とツナの煮物 マカロニサラダ 人気 アレルギー物質：卵、小麦 エネルギー：250 kcal 食塩相当量：1.5 g	かれいのレモンタルタルソース 肉団子のバーベキューソース 糸こんにゃくのたらこ炒め 野菜のマリネ アレルギー物質：卵、乳、小麦 エネルギー：305 kcal 食塩相当量：1.6 g
	週平均 278 kcal 1.7 g	週平均 272 kcal 1.5 g	週平均 230 kcal 1.7 g	週平均 250 kcal 1.5 g	週平均 305 kcal 1.6 g

加熱時間の目安
500wで
約1分30秒

週平均
416 kcal
2.1 g

加熱時間の目安
500wで約1分

週平均
278 kcal
1.7 g

【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、フタをしただ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8月17日
アンケート提出日：8月31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
	8/26「鶏と夏野菜のトマトソースがけ」 夏野菜のズッキーニやナスとトマトソースがよく合います 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
新登場	彩8品コース
	8/26「茎わかめともやしの中華和え」 茎わかめが歯ごたえのよい中華味の和え物です 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
新登場	彩8品コース
	8/26「キャベツとかまぼこのサラダ」 キャベツとかまぼこをさっぱりとしたサラダにしました 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
新登場	食べごたえ4品コース
	8/24「白身カツ（ソース付）」 ボリュームたっぷりの白身魚のカツです 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	カロリーサポートコース
	8/24「ウインナーフライ」 ウインナーをサクッとフライにしました 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
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

【8月27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	牛肉とブロッコリーのオイスター炒めセット	たらのみそマヨ焼きセット
サブメニュー	里芋と厚揚げの煮物 キャベツとベーコンの玉子炒め 高野豆腐と人参の煮物	天ぷら盛合せ 野菜の甘酢炒め 高菜漬け
アレルギー	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・(えび・かに・乳成分)
エネルギー	356 kcal	316 kcal
食塩相当量	2.9 g	2.6 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	牛肉とブロッコリーを甘味のあるソースで合わせています。ブロッコリーは、栄養価が高いことで知られています。ビタミンCの含有量が高く、疲労回復や風邪の予防などに効果があるようです。ぜひご賞味くださいませ。	たらのみそマヨ焼きをご用意いたしました。あっさりとした味のたらと、みそとマヨネーズのkokoroがよく合います。たらには、たんぱく質、ビタミンB群が豊富に含まれているようです。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	8月18日(火)	
ご請求	9月1週【8月31日(月)～9月4日(金)】	
引き落とし	9月28日(月)	

●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
8月24日(月)	たまごとツナレタスサンド	426	2.2	小麦・乳・卵
8月25日(火)	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
8月26日(水)	バラエティミックスサンド	289	1.7	小麦・乳・卵
8月27日(木)	チーズ明太ポテトサンド	340	2.4	小麦・乳・卵
8月28日(金)	厚焼たまごのBOXサンド	330	2.3	小麦・乳・卵

8月24日(月)
たまごとツナレタスサンド



8月25日(火)
チャーシューと
ふんわりたまごのサンド



8月26日(水)
バラエティミックスサンド



8月27日(木)
チーズ明太ポテトサンド



8月28日(金)
厚焼たまごのBOX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

