



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、**8月25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）

おかず6品コース	8月31日 月曜日	9月1日 火曜日	9月2日 水曜日	9月3日 木曜日	9月4日 金曜日 人気
	ホタテのちゃんちゃん焼き風 豚の梅ソースがけ 新登場 お麩の磯辺揚げ たまごサラダ 炊き合わせ(人参・ふき・こんにゃく) オクラとえのき茸のさっぱり和え	牛と野菜のバーベキューソースがけ 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ ちくわとキャベツの甘辛炒め ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ ツナと白菜煮 莴わかめともやしの中華和え	キタノメヌケの甘酢あんがけ 切干大根のそぼろ炒め チンゲン菜とあびの煮浸し れんこんのごま煮 里芋ときゅうりのマヨネーズ和え 金時豆 人気	鶏のハニーマスタードがけ 大根のカニカマあんかけ もやしと人参の炒め物 わかめとえのき茸の和え物 ごぼうとちくわのおかか煮 小松菜と玉ねぎのポン酢和え	ミックスフライ(アジフライ・ほだて風味フライ) 麻婆豆腐 ほうれん草のクリームスパゲティ ポテトサラダ 人気 いんげんのツナ和え ピーマンと人参のスタミナ炒め
	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：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：416 kcal 塩分：2.2 g	エネルギー：469 kcal 塩分：3.1 g	エネルギー：458 kcal 塩分：1.8 g	エネルギー：410 kcal 塩分：2.7 g	エネルギー：483 kcal 塩分：2.7 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
お弁当コース	8月31日 月曜日	9月1日 火曜日	9月2日 水曜日	9月3日 木曜日	9月4日 金曜日
	ホタテのちゃんちゃん焼き風 豚の梅ソースがけ 新登場 たまごサラダ 炊き合わせ(人参・ふき・こんにゃく) オクラとえのき茸のさっぱり和え ごはん	牛と野菜のバーベキューソースがけ 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ ツナと白菜煮 莴わかめともやしの中華和え ごはん	キタノメヌケの甘酢あんがけ 切干大根のそぼろ炒め れんこんのごま煮 里芋ときゅうりのマヨネーズ和え 金時豆 人気 おにぎり(六種の彩り野菜・五目ご飯)	鶏のハニーマスタードがけ 大根のカニカマあんかけ わかめとえのき茸の和え物 ごぼうとちくわのおかか煮 小松菜と玉ねぎのポン酢和え ごはん(のりふりかけ)	アジフライ 麻婆豆腐 ポテトサラダ 人気 いんげんのツナ和え ピーマンと人参のスタミナ炒め ごはん
	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：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：524 kcal 塩分：1.6 g	エネルギー：545 kcal 塩分：2.2 g	エネルギー：535 kcal 塩分：2.8 g	エネルギー：535 kcal 塩分：2.2 g	エネルギー：543 kcal 塩分：1.8 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	週平均 447 kcal 2.5 g				

彩8品(おかず8品)コース	8月31日 月曜日	9月1日 火曜日	9月2日 水曜日	9月3日 木曜日 人気	9月4日 金曜日
	牛すき焼き 人気 あさりとかぼちゃのペペロンチーノ風炒め 新登場 炊き合わせ(がんも・人参・ふき) みずくわいのわさびマヨネーズ和え さつまいものレモン風味 ナスの玉子とじ もずくときゅうりの酢の物 きんぴらこんにゃく	白身魚とエリンギの和風仕立て 鶏のトマトソースがけ キャベツとコーンの豆乳炒め 人参とさつま揚げの金平 カニカマポテトサラダ 大根の煮物 ブロッコリーのマリネ ほうれん草と人参のごま和え	鶏のジンジャーソテー たまごの中華炒め 卵の花とひじきの和え物 明太マカロニサラダ こんにゃくのどて煮風 いんげんのしそおかか和え きのこのナムル わかめの和え物	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) 肉団子と冬瓜の煮物 人気 鮭とほうれん草のバター風味炒め 切干大根の洋風炒め れんこんとそぼろのカレー炒め 春雨のわさびマヨネーズ和え ズッキーニのツナ和え きゅうりとキャベツの酢の物	チャーシューと煮卵 人気 干しエビとピーマンの炒め物 ペペロンチーノ風 わかめの煮物 カリフラワーのシーザー和え ひじき煮 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ なます 人気
	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：小麦,卵,乳成分	アレルギー物質：えび,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：481 kcal 塩分：3.2 g	エネルギー：518 kcal 塩分：3.4 g	エネルギー：478 kcal 塩分：3.2 g	エネルギー：496 kcal 塩分：3.4 g	エネルギー：488 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 3.4 g				
おかず4品コース	8月31日 月曜日	9月1日 火曜日	9月2日 水曜日	9月3日 木曜日	9月4日 金曜日
	サワラの煮付け コロッケ 人気 キャベツと塩昆布の炒め物 きゅうりとカニカマの酢の物 人気	鶏のバジルソース アサリと野菜の味噌炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 枝豆ポテトサラダ 人気	エビのチリソース添え 人気 照り焼き肉団子 小松菜と揚げの煮浸し 明太マカロニサラダ	デミグラスソースハンバーグ 干しエビとピーマンの炒め物 きんぴられんこん コールスローサラダ	キタノメヌケの味噌増だれがけ ジャージャー麺風 五目豆煮 大根の甘酢漬け
	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	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質：えび,小麦,卵,乳成分	アレルギー物質：小麦,卵,乳成分
	エネルギー：340 kcal 塩分：1.6 g	エネルギー：410 kcal 塩分：1.9 g	エネルギー：351 kcal 塩分：1.8 g	エネルギー：352 kcal 塩分：2.7 g	エネルギー：351 kcal 塩分：3.3 g
	加熱時間の目安 500wで 1分～1分30秒				
	週平均 361 kcal 2.3 g				

食べごたえ4品コース	8月31日 月曜日	9月1日 火曜日	9月2日 水曜日	9月3日 木曜日	9月4日 金曜日
	あじの塩焼き 鶏と野菜のバター醤油炒め 人参の真砂和え キャベツのごまマヨ和え	鶏肉の西京焼き 豚肉と昆布の炒め煮 マカロニとかぼちゃのチーズ和え 新登場 赤いんげん豆のマリネ	豚肉としめじの柚子胡椒炒め 白はんぺんフライ 小松菜とウインナーの炒め物 切干大根のサラダ	エビのマヨソース 人気 豆腐とソイミートのチリソース ピーマンと蒸し鶏の和え物 きゅうりとツナのサラダ	オニオンソースのハンバーグ いかドーナツフライ ほうれん草と油揚げのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ
	アレルギー物質：卵、乳、小麦	アレルギー物質：卵、乳、小麦	アレルギー物質：卵、小麦	アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび	アレルギー物質：卵、乳、小麦
	エネルギー：360 kcal 食塩相当量：2.5 g	エネルギー：461 kcal 食塩相当量：1.8 g	エネルギー：422 kcal 食塩相当量：2.8 g	エネルギー：408 kcal 食塩相当量：2.7 g	エネルギー：430 kcal 食塩相当量：2.5 g
	加熱時間の目安 500wで 約1分30秒				
	週平均 416 kcal 2.5 g				
カロリーサポートコース	8月31日 月曜日	9月1日 火曜日	9月2日 水曜日	9月3日 木曜日	9月4日 金曜日
	ヒレカツ(ソース付) 紅生姜入りさつま揚げの煮物 スクランブルエッグ 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ	さばのトマトソース 新登場 豚肉と厚揚げのマヨ炒め 新登場 もち麩のかにかまあん いんげんのごま和え	鶏の照り焼き 春巻き じゃが芋の青しそマヨ和え 大根と海藻の香味サラダ	白身魚のマスタードソース チンゲン菜のバター醤油炒め 人参の真砂和え きゅうりとツナのサラダ	チンジャオロース たこ団子の煮物 なすのミートソース和え ブロッコリーとハムのシーザーサラダ
	アレルギー物質：卵、小麦	アレルギー物質：卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー物質：卵、乳、小麦	アレルギー物質：卵、乳、小麦	アレルギー物質：卵、乳、小麦
	エネルギー：246 kcal 食塩相当量：1.5 g	エネルギー：281 kcal 食塩相当量：1.6 g	エネルギー：287 kcal 食塩相当量：1.5 g	エネルギー：247 kcal 食塩相当量：1.8 g	エネルギー：278 kcal 食塩相当量：1.8 g
	加熱時間の目安 500wで約1分				
	週平均 268 kcal 1.6 g				

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8月24日
アンケート提出日：9月7日～

組合員CD

名前

アンケート欄	
新登場	おかず6品・お弁当コース
	8/31「豚の梅ソースがけ」 玉ねぎと豚肉に甘酸っぱい梅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
	8/31「あさりとキャベツのペペロンチーノ風炒め」 ニンニクが効かせた少しピリ辛の炒めものです 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品コース
	9/1「マカロニとかぼちゃのチーズ和え」 マカロニとかぼちゃの甘味がチーズとよく合います 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	カロリーサポートコース
	9/1「さばのトマトソース」 焼いたサバに特製のトマトソースをかけました 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	カロリーサポートコース
	9/1「豚肉と厚揚げのマヨ炒め」 豚肉、厚揚げ、ニラをマヨネーズで炒め物にしました 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。	

サイドメニュー 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

●サンドイッチ 冷蔵

本体価格298円（税込価格322円）

消費期限：お届け日翌日の14：00

日付	8月31日	9月1日	9月2日
曜日	月	火	水
商品名	ダブルハムチーズサンド	ツナミックスサンド	バラエティボックスサンド
カロリー（kcal）	452	505	382
食塩相当量（g）	2.8	3.2	2.2
アレルギー（8大）	小麦・乳・卵	小麦・乳・卵	小麦・乳・卵
イメージ写真			

日付	9月3日	9月4日
曜日	木	金
商品名	照焼チキンとたまごのサンド	ひとくちBOXサンド（たまご・ツナ）
カロリー（kcal）	272	319
食塩相当量（g）	2.3	1.9
アレルギー（8大）	小麦・乳・卵	小麦・乳・卵
イメージ写真		

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。

●冷凍おかず2食セット 冷凍

本体価格1,100円（税込価格1,188円）

【9月3日（木）お届け】

メインメニュー	豚肉となすのケチャップ炒めセット	ハンバーグオニオンソースセット
サブメニュー	ブロッコリーとちくわのおひたし 厚揚げと野菜の白みそ煮込み 卵の花	キャベツとベーコンの甘醤油炒め ひじき煮 ほうれん草の白和え
アレルギー	えび・小麦・卵	小麦・卵・乳成分
エネルギー	279 kcal	313 kcal
食塩相当量	1.8 g	2.8 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と茄子をケチャップベースのソースで味付けしました。茄子には、食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えたり、血中コレステロール値を下げたりする働きがあるようです。ぜひ、食べていただきたい食材です。	洋食の定番、ハンバーグです。今回ソースは、あっさりとしたオニオンソースを使用しています。シンプルですが、よく合います。ハンバーグは、文明開化と共に肉食が広まるとともに、洋食レストランなどで食べられるメニューであったようです。
イメージ写真		

●お惣菜3種 冷蔵

本体価格398円（税込価格430円）

消費期限：お届け日翌日の15：00



ご注文は、週2回からお選びいただけます。

※画像は一例です。毎日献立が変わります。

日付	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	加熱時間の目安 500wで30秒
曜日	月	火	水	木	金	
献立	キーマカレー ちくわの青のりサラダ ベーコンとエリンギの炒め物	焼鳥 ピーマンの塩昆布和え 鶏ミンチとごぼうの炒め物	鶏つくねとキャベツのトマトソース 白菜と大根のナムル チンゲン菜と揚げのオイスターソース炒め	牛とニラもやし炒め 長芋ときゅうりの青じそ和え お麴の生姜あんかけ	白身魚の中華野菜あんかけ 梅ポテトサラダ キャベツとピーマンのジンジャーソテー	
カロリー（kcal）	231	229	212	267	215	週平均 231
食塩相当量（g）	2.4	0.8	2.3	1.7	2.4	1.9
たんばく質・脂質・炭水化物（g）	6.6 15.5 17.9	14.7 14.7 11.2	8.5 14.5 12.4	6.9 18.0 20.3	9.9 9.5 23.1	9.3 14.4 17.0
アレルギー（8大）	小麦,卵,乳成分	小麦,卵,乳成分	小麦,卵,乳成分	小麦,卵,乳成分	小麦,卵,乳成分	

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	ネットでの注文はこちら
連絡先	0120-580-451	
受付時間	月～金 9：00～19：00	
ご注文締切	8月25日（火）	
ご請求	9月2週【9月7日（月）～9月11日（金）】	
引き落とし	9月28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

