



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、**9月15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	9月21日 月曜日	9月22日 火曜日	9月23日 水曜日	9月24日 木曜日 人気	9月25日 金曜日
	チキン南蛮 人気 玉子と野菜の炒め物（エビ） 大根の照り焼き風煮 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 人参とツナのきんぴら 人気 いんげんの梅マヨネーズ和え 8大アレルゲン： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 488 kcal 食塩相当量： 3.7 g たんぱく質： 16.7 g 脂質： 30.5 g 炭水化物： 35.1 g	キタノメヌケの味噌だれがけ 豆腐とチキン揚げ 人気 チャブチェ キャベツのごまマヨネーズ和え 切干大根の柑橘風味 コーヒー甘煮豆 人気 8大アレルゲン： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 415 kcal 食塩相当量： 2.3 g たんぱく質： 17.6 g 脂質： 27.1 g 炭水化物： 23.4 g	豚塩焼肉 はもしんじょう 人気 ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 ビーマンともやしの炒め物 ちくわとわかめのキムチ風味 白菜の酢の物 8大アレルゲン： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 405 kcal 食塩相当量： 3.1 g たんぱく質： 12.0 g 脂質： 23.6 g 炭水化物： 31.0 g	天ぷら（エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ） 棒棒鶏風 新登場 ひじきとベーコンの炒め物 ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 人気 椎茸の旨煮 パンプキンサラダ 人気 8大アレルゲン： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 429 kcal 食塩相当量： 3.3 g たんぱく質： 13.4 g 脂質： 26.5 g 炭水化物： 35.2 g	牛皿風 人気 お好み焼き 新登場 炊き合わせ（高野豆腐、いんげん） わかめの和え物 れんこんのナムル 白菜人参サラダ 8大アレルゲン： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 413 kcal 食塩相当量： 2.4 g たんぱく質： 10.1 g 脂質： 29.1 g 炭水化物： 26.4 g
	チキン南蛮 人気 玉子と野菜の炒め物（エビ） 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 人参とツナのきんぴら いんげんの梅マヨネーズ和え おにぎり(赤飯) 8大アレルゲン： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 613 kcal 食塩相当量： 3.7 g たんぱく質： 17.4 g 脂質： 25.0 g 炭水化物： 78.8 g	キタノメヌケの味噌だれがけ 豆腐とチキン揚げ 人気 キャベツのごまマヨネーズ和え 切干大根の柑橘風味 コーヒー甘煮豆 人気 ごはん 8大アレルゲン： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 517 kcal 食塩相当量： 1.6 g たんぱく質： 15.0 g 脂質： 17.6 g 炭水化物： 73.0 g	豚塩焼肉 はもしんじょう 人気 ビーマンともやしの炒め物 ちくわとわかめのキムチ風味 白菜の酢の物 ごはん 8大アレルゲン： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 533 kcal 食塩相当量： 2.6 g たんぱく質： 12.9 g 脂質： 17.6 g 炭水化物： 76.6 g	天ぷら（エビ・サツマイモ） 人気 棒棒鶏風 新登場 ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 人気 椎茸の旨煮 パンプキンサラダ 人気 ごはん 8大アレルゲン： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 547 kcal 食塩相当量： 2.3 g たんぱく質： 14.0 g 脂質： 19.4 g 炭水化物： 80.2 g	牛皿風 人気 お好み焼き 新登場 わかめの和え物 れんこんのナムル 白菜人参サラダ ごはん（かつおふりかけ） 8大アレルゲン： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 572 kcal 食塩相当量： 2.5 g たんぱく質： 11.9 g 脂質： 26.7 g 炭水化物： 73.0 g
	アジの塩麹焼き 麻婆豆腐 味付け煮卵 ほうれん草とコーンの炒め物 切干大根とひじきの煮物 キャベツとエリンギのオイスターマヨネーズ炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 玉ねぎとツナの中華和え 8大アレルゲン： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 483 kcal 食塩相当量： 3.6 g たんぱく質： 20.5 g 脂質： 30.3 g 炭水化物： 28.2 g	とんかつ 人気 カニ風味しゅうまい 白菜とあげの煮浸し 枝豆ポテトサラダ 人気 いんげんと塩昆布の和え物 春雨の炒め物 ツナのごまだれサラダ オクラのおろし和え 8大アレルゲン： えび,かに,小麦,卵,乳成分,落花生 エネルギー： 488 kcal 食塩相当量： 3.9 g たんぱく質： 14.7 g 脂質： 29.3 g 炭水化物： 39.9 g	キタノメヌケの味噌だれがけ 蒸し鶏の梅じそソースがけ ポテト明太バター風味和え 人気 ブロッコリーの卵とじ キャベツのごまマヨネーズ和え 小松菜とベーコンのシーザー和え キャベツとコーンの柑橘風味 五目豆煮 8大アレルゲン： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 461 kcal 食塩相当量： 2.9 g たんぱく質： 21.9 g 脂質： 28.8 g 炭水化物： 27.3 g	ハンバーグ デミソース 人気 アサリとチンゲン菜の炒め物 焼きそば 人参のナムル いんげんのツナ和え 人参マーメレード和え 人気 ちくわのしそマヨネーズ和え キャベツの甘酢漬け 8大アレルゲン： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 477 kcal 食塩相当量： 4.2 g たんぱく質： 14.6 g 脂質： 28.6 g 炭水化物： 37.9 g	エビフライのガーリックソース添え 人気 チーズ鶏つくね 高野豆腐の玉子とじ チンゲン菜と人参の煮浸し ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ きんぴられんこん 大根サラダ きゅうりとわかめの酢の物 8大アレルゲン： えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 523 kcal 食塩相当量： 3.8 g たんぱく質： 14.7 g 脂質： 34.0 g 炭水化物： 34.9 g
	豚の和風玉ねぎソース和え 春巻き 人気 白菜とコーンの中華煮 きゅうりとキャベツの酢の物 8大アレルゲン： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 389 kcal 食塩相当量： 1.7 g たんぱく質： 8.5 g 脂質： 27.9 g 炭水化物： 25.8 g	サワラの塩麹焼き オムレツの明太マヨネーズがけ 新登場 ごぼうのナムル ひじきの和え物 8大アレルゲン： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 350 kcal 食塩相当量： 1.5 g たんぱく質： 15.4 g 脂質： 28.6 g 炭水化物： 10.0 g	牛とコーンの醤油だれがけ 大根のアサリアんかけ 春雨の炒め物 バジルポテトサラダ 8大アレルゲン： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 321 kcal 食塩相当量： 2.7 g たんぱく質： 7.6 g 脂質： 22.8 g 炭水化物： 22.0 g	ツナ豆腐ハンバーグだしあんかけ 新登場 蒸し鶏の梅じそソースがけ かぼちゃの和風煮 もずくときゅうりの酢の物 8大アレルゲン： 小麦,卵,乳成分 エネルギー： 331 kcal 食塩相当量： 3.3 g たんぱく質： 14.3 g 脂質： 16.1 g 炭水化物： 29.7 g	酢鶏 人気 厚揚げのカニカマあんかけ キャベツとコーンの豆乳炒め いんげんの旨煮 8大アレルゲン： えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー： 412 kcal 食塩相当量： 1.5 g たんぱく質： 12.1 g 脂質： 23.5 g 炭水化物： 35.6 g
食べこたえ4品コース	銀ひらすの照り焼き 新登場 鶏と野菜のレモン風味炒め さつま揚げと小松菜の煮物 もやしと根菜のサラダ 8大アレルゲン： 乳,小麦 エネルギー： 383 kcal 食塩相当量： 2.1 g たんぱく質： 23.3 g 脂質： 21.7 g 炭水化物： 23.7 g	ポークカレー ささみカツ ウインナーと野菜のケチャップ炒め くわいとかにかまのわさび風味 8大アレルゲン： 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー： 443 kcal 食塩相当量： 2.8 g たんぱく質： 16.4 g 脂質： 26.8 g 炭水化物： 34.0 g	バーベキューチキン 豆腐とあさりの深川煮 ほうれん草と竹輪のごま和え キャベツとチーズのサラダ 8大アレルゲン： 卵,乳,小麦 エネルギー： 426 kcal 食塩相当量： 3.0 g たんぱく質： 27.8 g 脂質： 22.7 g 炭水化物： 27.9 g	豚肉のピリ辛生姜炒め たこ団子揚げ チンゲン菜のバター醤油炒め ポテトサラダ 8大アレルゲン： 卵,乳,小麦 エネルギー： 355 kcal 食塩相当量： 2.9 g たんぱく質： 16.2 g 脂質： 21.3 g 炭水化物： 24.5 g	白身フライのビスク風ソース 豚肉と野菜の粒マスタード炒め 人気 いんげんとしらすの炒め煮 野菜のマリネ 8大アレルゲン： 乳,小麦,えび エネルギー： 475 kcal 食塩相当量： 2.4 g たんぱく質： 19.9 g 脂質： 28.7 g 炭水化物： 34.2 g
	あじのさんが焼き 野菜コロッケ 舞茸とビーマンのマヨ炒め 人気 もやしと根菜のサラダ 8大アレルゲン： 卵,乳,小麦 エネルギー： 278 kcal 食塩相当量： 1.8 g たんぱく質： 11.0 g 脂質： 16.7 g 炭水化物： 21.1 g	鶏のくわ焼き 人気 ブロッコリーとエビの炒め物 さくらげの煮物 里芋の赤しそマヨ和え 8大アレルゲン： 卵,乳,小麦,えび エネルギー： 277 kcal 食塩相当量： 2.0 g たんぱく質： 16.0 g 脂質： 14.5 g 炭水化物： 20.8 g	ほっけの塩焼き 鶏と野菜の玉子とじ 小松菜とウインナーの炒め物 人気 キャベツとかにかまのサラダ 新登場 8大アレルゲン： 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー： 238 kcal 食塩相当量： 2.0 g たんぱく質： 15.7 g 脂質： 13.9 g 炭水化物： 13.1 g	牛焼肉 野菜の彩りしんじょう煮 マカロニのビスク風ソース ポテトサラダ 8大アレルゲン： 卵,乳,小麦,えび エネルギー： 287 kcal 食塩相当量： 1.6 g たんぱく質： 9.7 g 脂質： 20.3 g 炭水化物： 16.7 g	ミックスフライ（ソース付） 人気 けんちゃん煮 チンゲン菜の錦糸和え 白菜とハムのピリ辛サラダ 8大アレルゲン： 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー： 308 kcal 食塩相当量： 1.7 g たんぱく質： 10.6 g 脂質： 18.5 g 炭水化物： 24.4 g

加熱時間の目安
500wで 1分30秒～2分

過平均	
エネルギー： 430 kcal	食塩相当量： 3.0 g
たんぱく質： 14.0 g	脂質： 27.4 g
炭水化物： 30.2 g	

加熱時間の目安
500wで 1分30秒～2分

過平均	
エネルギー： 556 kcal	食塩相当量： 2.5 g
たんぱく質： 14.3 g	脂質： 21.3 g
炭水化物： 76.3 g	

加熱時間の目安
500wで 1分30秒～2分

過平均	
エネルギー： 486 kcal	食塩相当量： 3.7 g
たんぱく質： 17.3 g	脂質： 30.2 g
炭水化物： 33.7 g	

加熱時間の目安
500wで 1分30秒～2分

過平均	
エネルギー： 361 kcal	食塩相当量： 2.2 g
たんぱく質： 11.6 g	脂質： 23.8 g
炭水化物： 24.6 g	

加熱時間の目安
500wで 1分30秒～2分

過平均	
エネルギー： 416 kcal	食塩相当量： 2.6 g
たんぱく質： 20.7 g	脂質： 24.2 g
炭水化物： 28.9 g	

加熱時間の目安
500wで 1分

過平均	
エネルギー： 278 kcal	食塩相当量： 1.8 g
たんぱく質： 12.6 g	脂質： 16.8 g
炭水化物： 19.2 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。

食べこたえ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く事があります。
- ★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9月14日
アンケート提出日：9月28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 9/24「棒棒鶏風」 鶏むね肉やきゅうりを使用して棒棒鶏風に仕上げました 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	おかず・お弁当コース 9/25「お好み焼き」 関西の定番料理お好み焼きが登場です 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	おかず4品コース 9/22「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	おかず4品コース 9/24「ツナ豆腐ハンバーグだしあんかけ」 ツナ、豆腐、ひじき等を使用した和風ハンバーグです 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	食べこたえ4品コース 9/21「銀ひらすの照り焼き」 クセのない銀ひらすをご飯に合う照り焼きにしました 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

サイドメニュー 注文書

●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	9月21日	9月22日	9月23日
曜日	月	火	水
商品名	チャーシューとふんわりたまごのサンド	ひとくちサンド（たまご・ハム）	たまごとツナレタスサンド
カロリー（kcal）	368	345	426
食塩相当量（g）	2.9	2.4	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24日	9月25日	
曜日	木	金	
商品名	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	たまごとハムのミックスサンド	
カロリー（kcal）	447	219	
食塩相当量（g）	3.3	1.6	
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。

●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	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	加熱時間の目安
曜日	月	火	水	木	金	
献立	メンチカツ しそマカロニパスタ ピーマンしりしり	鶏のねぎソースがけ わかめと玉葱のおかかポン酢和え かまぼこと小松菜の煮浸し	つくねと野菜の甘酢あん 塩だれキャベツ 白菜とベーコンのクリーム煮	ソーセージ オーロラソース添え いんげんとツナの和風サラダ 春雨のニラ玉炒め	キタノメヌケの唐揚げ タルタルソースがけ 人参の塩昆布和え 豆腐のみぞれあんかけ	500wで30秒
カロリー（kcal）	242	196	224	228	222	週平均
食塩相当量（g）	2.2	1.2	2.3	2.1	1.4	223
たんばく質・脂質・炭水化物（g）	8.3 11.3 26.7	11.4 12.5 9.4	8.4 8.9 25.1	7.8 15.0 15.6	43.4 12.4 16.6	1.9
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	15.8 12.0 18.7

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	9月15日（火）	
ご請求	9月5週【9月28日（月）～10月2日（金）】	
引き落とし	10月27日（火）	

★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



※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 冷凍

本体価格1,100円（税込価格1,188円）

【9月24日（木）お届け】

メインメニュー	白身魚フライセット	牛肉としめじのおろし炒めセット
サブメニュー	ほうれん草とチーズの洋風和え 厚揚げと野菜の甘辛炒め きんぴらごぼう	キャベツと油揚げの煮物 肉団子となすのトマト煮 じゃが芋のハニーマスタード和え
アレルギー	小麦・卵・乳成分	小麦・卵・乳成分
エネルギー	295 kcal	364 kcal
たんばく質	11.6 g	15.6 g
脂質	10.2 g	26.9 g
炭水化物	38.8 g	18.4 g
食塩相当量	2.3 g	1.6 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	サクサクの衣に白身魚が包まれた、お弁当の定番、白身魚フライをご用意いたしました。使用しているタラには、体作りに欠かせないたんばく質の他に、体の機能を調整してくれるビタミン類も豊富に含まれるようです。ぜひ、食べていただきたい食材です。	牛肉と野菜をおろし炒めに仕上げました。ご飯と相性良く、さっぱりとお召し上がりいただける一品です。牛肉には、さまざまな栄養素が豊富に含まれていますので、バランスよく摂取すると良いようです。ぜひ、ご賞味くださいませ。
イメージ写真		