



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29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	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	牛すき焼き 人気 カニ風味しゅうまい 人気 炊き合わせ(人参・高野豆腐・こんにゃく) コーンポテトサラダ 人気 みずくわいのそぼろあんかけ きゅうりとわかめの酢の物 8大アレルゲン： えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 416 kcal 食塩相当量： 2.7 g たんぱく質： 10.1 g 脂質： 17.9 g 炭水化物： 42.4 g	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 蒸し鶏と蓮根のピリ辛サラダ 新登場 ツナとごぼうのきんぴら カリフラワーの塩昆布和え いんげんのごま和え さつまいもと枝豆のサラダ 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 420 kcal 食塩相当量： 2.9 g たんぱく質： 16.9 g 脂質： 27.0 g 炭水化物： 28.7 g	きのこチキンのカレー オムレツの明太マヨネーズかけ もやしとあげのオイスターソース炒め コーン春雨サラダ 玉ねぎとツナの中華和え うぐいす豆 人気 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 444 kcal 食塩相当量： 3.0 g たんぱく質： 17.4 g 脂質： 32.0 g 炭水化物： 22.1 g	キタノメヌケの中華煮 照り焼き肉団子 卵の花 マカロニサラダ ナスの生姜かつお削り節和え ピーマンと玉葱の酢の物 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 411 kcal 食塩相当量： 2.9 g たんぱく質： 18.0 g 脂質： 19.3 g 炭水化物： 35.1 g	ヒレカツのトマトソースかけ かぼちゃのじゃこ煮 和風スパゲティ 長芋とほうれん草のナムル 人参とさつま揚げのきんぴら 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 480 kcal 食塩相当量： 2.6 g たんぱく質： 14.2 g 脂質： 22.9 g 炭水化物： 49.7 g
	牛すき焼き 人気 カニ風味しゅうまい 人気 コーンポテトサラダ 人気 みずくわいのそぼろあんかけ きゅうりとわかめの酢の物 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： 516 kcal 食塩相当量： 1.9 g たんぱく質： 10.8 g 脂質： 13.6 g 炭水化物： 82.7 g	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 蒸し鶏と蓮根のピリ辛サラダ 新登場 カリフラワーの塩昆布和え いんげんのごま和え さつまいもと枝豆のサラダ ごはん 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 545 kcal 食塩相当量： 2.1 g たんぱく質： 17.6 g 脂質： 19.0 g 炭水化物： 76.7 g	きのこチキンのカレー オムレツの明太マヨネーズかけ コーン春雨サラダ 玉ねぎとツナの中華和え うぐいす豆 人気 ごはん 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 575 kcal 食塩相当量： 1.9 g たんぱく質： 19.4 g 脂質： 23.9 g 炭水化物： 71.1 g	キタノメヌケの中華煮 照り焼き肉団子 マカロニサラダ ナスの生姜かつお削り節和え ピーマンと玉ねぎの酢の物 ごはん 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 504 kcal 食塩相当量： 2.1 g たんぱく質： 15.8 g 脂質： 15.0 g 炭水化物： 75.6 g	ヒレカツのトマトソースかけ かぼちゃのじゃこ煮 長芋とほうれん草のナムル 人参とさつまあげのきんぴら 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ ごはん(のりふりかけ) 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 532 kcal 食塩相当量： 1.8 g たんぱく質： 12.8 g 脂質： 12.8 g 炭水化物： 86.9 g
	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 人気 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 炊き合わせ(がんも・人参) コールスローサラダ きのこの生姜和え じゃがいものハニーマスタード和え れんこんのナムル オクラとわかめの青じそ和え 8大アレルゲン： えび・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 466 kcal 食塩相当量： 3.0 g たんぱく質： 9.7 g 脂質： 33.1 g 炭水化物： 32.8 g	チキン竜田の香味ソースかけ 新登場 大根の鮭玉子あんかけ 麻婆春雨 人参とツナのきんぴら ナスの田楽 いんげんのマヨネーズサラダ 白菜ときくらげのさっぱり和え 人参マーマレード和え 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 527 kcal 食塩相当量： 3.8 g たんぱく質： 14.5 g 脂質： 31.3 g 炭水化物： 44.5 g	サワラの塩麹焼き 照り焼き肉団子 さつま揚げとピーマンのオイスターソース炒め みずくわいのそぼろあんかけ 筍わかめともやしの中華和え 小松菜とあげの煮浸し 大根の甘酢漬け 金時豆 人気 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 445 kcal 食塩相当量： 2.8 g たんぱく質： 21.4 g 脂質： 24.1 g 炭水化物： 34.6 g	豚の生姜焼き 人気 玉子と野菜の炒め物 人気 お麩のしいたけあんかけ 雷こんにゃく 小松菜のバター醤油風味炒め ナスのトマトソースかけ タラモサラダ コーン春雨サラダ 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 496 kcal 食塩相当量： 3.5 g たんぱく質： 15.5 g 脂質： 35.0 g 炭水化物： 29.5 g	ツナ豆腐ハンバーグのだしあんかけ 新登場 ヒレカツ ほうれん草のクリームスパゲティ カリフラワーの柚子胡椒マリネ 大根の照り焼き風煮 ピーマンと人参のスタミナ炒め もやしのマヨネーズ和え 人参ときのこの塩だれ炒め 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 472 kcal 食塩相当量： 3.8 g たんぱく質： 14.6 g 脂質： 23.4 g 炭水化物： 47.3 g
	サワラの南部焼き オムレツのトマトソースかけ 人気 切干大根の洋風炒め しそポテトサラダ 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 344 kcal 食塩相当量： 1.5 g たんぱく質： 15.2 g 脂質： 25.2 g 炭水化物： 14.7 g	鶏むね唐揚げ 鮭フレークと野菜の味噌炒め いんげんの卵の花和え もずくの酢の物 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 340 kcal 食塩相当量： 2.0 g たんぱく質： 12.3 g 脂質： 22.8 g 炭水化物： 22.3 g	ちゃんぽん風炒め(あさり) まぜそば風 チンゲン菜と人参のお浸し きゅうりとハムの中中華サラダ 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 402 kcal 食塩相当量： 3.1 g たんぱく質： 14.8 g 脂質： 33.1 g 炭水化物： 17.3 g	さつまいもとかぼちゃのグラタン風 新登場 白身魚ハンバーグのおろしポン酢かけ 糸こんにゃくのおかか炒め 白菜の酢の物 8大アレルゲン： 小麦・卵・乳成分 エネルギー： 380 kcal 食塩相当量： 2.3 g たんぱく質： 7.4 g 脂質： 24.6 g 炭水化物： 32.0 g	カレイのチリソースかけ 鶏ミンチの豆乳味噌炒め わかめの煮物 オクラとカニカマの梅おかか和え 8大アレルゲン： えび・かに・小麦・卵・乳成分 エネルギー： 344 kcal 食塩相当量： 1.7 g たんぱく質： 15.1 g 脂質： 16.7 g 炭水化物： 29.3 g
食べこたえ4品コース	塩唐揚げ 人気 あさりのミートソース 玉子焼 千切りポテトサラダ 8大アレルゲン： 卵・乳・小麦 エネルギー： 457 kcal 食塩相当量： 2.8 g たんぱく質： 22.2 g 脂質： 28.4 g 炭水化物： 28.1 g	さわらのみりん風味焼き 新登場 鶏とさつま芋の甘辛炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 ツナコーンサラダ 8大アレルゲン： 卵・小麦 エネルギー： 351 kcal 食塩相当量： 2.0 g たんぱく質： 23.7 g 脂質： 16.9 g 炭水化物： 26.4 g	ハッシュドビーフ シイラの青さフリッター なすの生姜だれ 玉葱とかにかまの中華風酢の物 8大アレルゲン： 卵・乳・小麦・えび・かに エネルギー： 417 kcal 食塩相当量： 2.2 g たんぱく質： 14.5 g 脂質： 26.7 g 炭水化物： 29.7 g	豚肉と野菜のコチュジャン炒め ウインナーフライ がんもの煮物 くわいと海藻のサラダ 8大アレルゲン： 卵・小麦 エネルギー： 459 kcal 食塩相当量： 2.4 g たんぱく質： 17.2 g 脂質： 31.5 g 炭水化物： 26.4 g	あじ大葉フライ(ソース付) 豚肉のどて煮風 小松菜の玉子とじ カリフラワーのマリネ 8大アレルゲン： 卵・小麦 エネルギー： 406 kcal 食塩相当量： 1.9 g たんぱく質： 19.8 g 脂質： 24.9 g 炭水化物： 25.7 g
	たらのおかか葱ソース 牛肉入りチャプチェ風炒め いんげんと玉子の炒め物 千切りポテトサラダ 8大アレルゲン： 卵・乳・小麦 エネルギー： 229 kcal 食塩相当量： 2.4 g たんぱく質： 15.4 g 脂質： 10.7 g 炭水化物： 17.6 g	酢鶏 人気 絹ごし揚げ煮 里芋の青さ風味 細切りごぼうサラダ 8大アレルゲン： 卵・乳・小麦 エネルギー： 330 kcal 食塩相当量： 2.2 g たんぱく質： 13.4 g 脂質： 18.9 g 炭水化物： 26.2 g	ほっけのごま醤油焼き 鶏肉の八幡巻き ほうれん草とエリンギの炒め物 玉葱とかにかまの中華風酢の物 8大アレルゲン： 卵・乳・小麦・えび・かに エネルギー： 226 kcal 食塩相当量： 1.6 g たんぱく質： 14.5 g 脂質： 12.0 g 炭水化物： 14.8 g	牛肉の生姜炒め イカメンチカツ 竹輪と野菜のピリ辛炒め くわいと海藻のサラダ 新登場 8大アレルゲン： 卵・乳・小麦 エネルギー： 269 kcal 食塩相当量： 1.8 g たんぱく質： 9.6 g 脂質： 17.6 g 炭水化物： 17.9 g	さばフライ 新登場 肉団子の照り焼き 人参とひき肉の炒め物 マカロニサラダ 8大アレルゲン： 卵・乳・小麦 エネルギー： 307 kcal 食塩相当量： 1.8 g たんぱく質： 11.0 g 脂質： 18.8 g 炭水化物： 22.5 g
カロリーサポートコース	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分
	週平均 エネルギー： 434 kcal 食塩相当量： 2.8 g たんぱく質： 15.3 g 脂質： 23.8 g 炭水化物： 35.6 g	週平均 エネルギー： 434 kcal 食塩相当量： 2.8 g たんぱく質： 15.3 g 脂質： 23.8 g 炭水化物： 35.6 g	週平均 エネルギー： 434 kcal 食塩相当量： 2.8 g たんぱく質： 15.3 g 脂質： 23.8 g 炭水化物： 35.6 g	週平均 エネルギー： 434 kcal 食塩相当量： 2.8 g たんぱく質： 15.3 g 脂質： 23.8 g 炭水化物： 35.6 g	週平均 エネルギー： 434 kcal 食塩相当量： 2.8 g たんぱく質： 15.3 g 脂質： 23.8 g 炭水化物： 35.6 g
カロリーサポートコース	加熱時間の目安 500wで 1分	加熱時間の目安 500wで 1分	加熱時間の目安 500wで 1分	加熱時間の目安 500wで 1分	加熱時間の目安 500wで 1分
	週平均 エネルギー： 272 kcal 食塩相当量： 2.0 g たんぱく質： 12.8 g 脂質： 15.6 g 炭水化物： 19.8 g	週平均 エネルギー： 272 kcal 食塩相当量： 2.0 g たんぱく質： 12.8 g 脂質： 15.6 g 炭水化物： 19.8 g	週平均 エネルギー： 272 kcal 食塩相当量： 2.0 g たんぱく質： 12.8 g 脂質： 15.6 g 炭水化物： 19.8 g	週平均 エネルギー： 272 kcal 食塩相当量： 2.0 g たんぱく質： 12.8 g 脂質： 15.6 g 炭水化物： 19.8 g	週平均 エネルギー： 272 kcal 食塩相当量： 2.0 g たんぱく質： 12.8 g 脂質： 15.6 g 炭水化物： 19.8 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9月28日
アンケート提出日：10月12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 10/6「蒸し鶏と蓮根のピリ辛サラダ」 蒸し鶏と蓮根をマヨネーズや豆板醬でサラダにしました 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	彩8品コース 10/9「ツナ豆腐ハンバーグのだしあんかけ」 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	おかず4品コース 10/8「さつまいもとかぼちゃのグラタン風」 さつま芋やかぼちゃを使いグラタン風に仕上げました 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	食べこたえ4品コース 10/6「さわらのみりん風味焼き」 みりんのまろやかな風味が香る一品です 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	カロリーサポートコース 10/9「さばフライ」 さばを使用した食べこたえのあるフライです 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

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	10月5日	10月6日	10月7日
曜日	月	火	水
商品名	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	たまごとツナレタスサンド	たまごとハムのミックスサンド
カロリー（kcal）	447	426	219
食塩相当量（g）	3.3	2.2	1.6
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	10月8日	10月9日	
曜日	木	金	
商品名	ダブルハムチーズサンド	ひとくちサンド（たまご・ハム）	
カロリー（kcal）	452	345	
食塩相当量（g）	2.8	2.4	
アレルギー（8大）	小麦・乳・卵	小麦・乳・卵	
イメージ写真			

※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

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）

【10月8日(木)お届け】

メインメニュー	焼き餃子セット	鶏肉とキャベツの甘辛炒めセット
サブメニュー	ひじきと人参の和え物 鶏ミンチのチャプチェ なすのごま和え	なすとソーセージのカレー和え 大根と人参の煮物 オクラのおかかまぶし
アレルギー	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	小麦
エネルギー	260 kcal	315 kcal
たんぱく質	9.7 g	18.1 g
脂質	12.3 g	18.7 g
炭水化物	29.1 g	20.8 g
食塩相当量	2.6 g	1.8 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	たっぷり野菜とお肉が詰まった満足感のある餃子をご用意いたしました。本場中国では、餃子は「お金に恵まれますように」という金運アップの願いを込めて食されており、縁起物であるそうです。ぜひ、ご賞味くださいませ。	鶏肉と野菜を甘辛のたれで味付けしており、ご飯が進む一品になっています。使用している鶏もも肉には、貧血予防効果のある鉄分や、骨を丈夫にしてくれるビタミンKが他の部位よりも多く含まれているそうです。
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



※画像は一例です。毎日献立が変わります。

ご注文は、週2回からお選びいただけます。

日付	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	
曜日	月	火	水	木	金	
献立	厚焼たまごのそぼろあんかけ マカロニツナサラダ ベーコンとエリンギの炒め物	豚と白菜のさっぱり炒め ピーマンの塩昆布和え こんにゃくと大根の甘辛ソース	塩麻婆豆腐 ちくわのあおさサラダ ほうれん草と人参のバター風味炒め	アジのおろしあんがけ 白菜と大根のナムル 南瓜のミートソースがけ	鶏むね唐揚げ（柚子胡椒） ブロッコリーのフレンチドレッシング和え いもち	加熱時間の目安 500wで30秒
カロリー（kcal）	275	211	258	211	225	週平均 236
食塩相当量（g）	2.4	1.6	2.3	1.6	1.6	1.9
たんぱく質・脂質・炭水化物（g）	11.2 18.2 17.2	5.6 17.4 9.5	7.3 19.1 15.8	10.8 11.9 16.6	8.8 12.3 19.9	8.8 15.8 15.8
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	

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29日（火）	
ご請求	10月2週【10月12日（月）～10月16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

