



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、**10月6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→

発行日：2026年10月5日

アンケート提出日：10月19日～

組合員CD

名前

おかず6品コース	10月12日 月曜日	10月13日 火曜日	10月14日 水曜日	10月15日 木曜日	10月16日 金曜日
	八宝菜（エビ） 人気 ソーセージ（マスタード） こんにゃくと野菜の煮物 ピーマンのおかか浸し もやしとツナの中華煮 キャベツの甘酢漬け	ハンバーグ 和風玉ねぎソースがけ 春巻き 人気 麻婆春雨 バジルポテトサラダ ほうれん草と人参のごま和え きゅうりと大根のしそ和え	エビのチリソース添え 人気 鶏ミンチの豆乳みそ炒め つきこんにゃくのたらこ煮 人気 ブロッコリーのみそマヨネーズがけ 人気 高野豆腐の煮物 しゅうまい	鶏のバーベキューソースがけ 新登場 アサリのあんかけ焼きそば 肉味噌ナムル タラモサラダ ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め 蒸し鶏といんげんのマスタード和え	サワラの南部焼き コロック 人気 人参しりしり 大根サラダ チンゲン菜の煮浸し 白菜ときくらげのさっぱり和え
	8大アレルゲン： えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー： 434 kcal 食塩相当量： 3.5 g たんぱく質： 12.6 g 脂質： 30.0 g 炭水化物： 26.2 g	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： 3.5 g たんぱく質： 9.9 g 脂質： 23.3 g 炭水化物： 36.4 g	8大アレルゲン： えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー： 414 kcal 食塩相当量： 2.5 g たんぱく質： 10.7 g 脂質： 26.0 g 炭水化物： 31.0 g	8大アレルゲン： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 483 kcal 食塩相当量： 3.4 g たんぱく質： 21.1 g 脂質： 33.0 g 炭水化物： 26.2 g	8大アレルゲン： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 433 kcal 食塩相当量： 2.0 g たんぱく質： 19.3 g 脂質： 30.5 g 炭水化物： 20.0 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	過平均 エネルギー： 435 kcal 食塩相当量： 3.0 g たんぱく質： 14.7 g 脂質： 28.6 g 炭水化物： 28.0 g				
お弁当コース	八宝菜（エビ） 人気 ソーセージ（マスタード） ピーマンのおかか浸し もやしとツナの中華煮 キャベツの甘酢漬け ごはん	ハンバーグ 和風玉ねぎソースがけ 春巻き 人気 バジルポテトサラダ ほうれん草と人参のごま和え きゅうりと大根のしそ和え ごはん（さつまいもご飯）	エビのチリソース添え 人気 鶏ミンチの豆乳みそ炒め ブロッコリーのみそマヨネーズがけ 人気 高野豆腐の煮物 しゅうまい ごはん	鶏のバーベキューソースがけ 新登場 肉味噌ナムル タラモサラダ ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め 蒸し鶏といんげんのマスタード和え ごはん（いりこふりかけ）	サワラの南部焼き コロック 人気 大根サラダ チンゲン菜の煮浸し 白菜ときくらげのさっぱり和え ごはん
	8大アレルゲン： えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー： 544 kcal 食塩相当量： 2.6 g たんぱく質： 14.1 g 脂質： 22.4 g 炭水化物： 71.0 g	8大アレルゲン： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 530 kcal 食塩相当量： 2.4 g たんぱく質： 9.3 g 脂質： 16.5 g 炭水化物： 81.4 g	8大アレルゲン： えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー： 505 kcal 食塩相当量： 1.5 g たんぱく質： 13.8 g 脂質： 17.6 g 炭水化物： 72.2 g	8大アレルゲン： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 550 kcal 食塩相当量： 2.1 g たんぱく質： 18.8 g 脂質： 22.0 g 炭水化物： 69.6 g	8大アレルゲン： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 519 kcal 食塩相当量： 1.3 g たんぱく質： 16.2 g 脂質： 19.9 g 炭水化物： 69.0 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	過平均 エネルギー： 530 kcal 食塩相当量： 2.0 g たんぱく質： 14.4 g 脂質： 19.7 g 炭水化物： 72.6 g				
彩8品（おかず8品）コース	牛皿風 人気 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ 切干大根の煮物 さつまいもの旨煮 ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ ピーマンとツナの和え物 椎茸といんげんの煮物 ひじきの和え物	海鮮と野菜の卵とじ（エビ） かぼちゃとナスの肉そぼろがけ 人気 たらこスパゲティ 白菜と竹輪のごま酢和え キャベツのカレー炒め 里芋のわさびマヨネーズ和え ごぼうのナムル 長芋の梅和え	きのこチキンのカレー 春巻き 人気 ふろふき大根 人参しりしり ひじきと根菜のサラダ 人気 茎わかめの煮物 玉ねぎとツナの中華和え 春雨の梅和え	白身魚の天ぷら おろしポン酢添え 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め キャベツとさつま揚げの梅煮 えのき茸と小松菜の煮浸し ブロッコリーのカニカマあんかけ さつまいもと枝豆のサラダ オクラとじゃこの和え物 糸こんにゃくのおかか炒め	豚のブルコギ エビのニラ玉炒め がんもといんげんの煮物 かぶのそぼろあんかけ 白菜とコーンの中華煮 バジルポテトサラダ ほうれん草と人参の煮浸し 春雨の酢の物 人気
	8大アレルゲン： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 458 kcal 食塩相当量： 2.3 g たんぱく質： 10.9 g 脂質： 24.3 g 炭水化物： 40.4 g	8大アレルゲン： えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー： 515 kcal 食塩相当量： 4.2 g たんぱく質： 15.0 g 脂質： 38.5 g 炭水化物： 29.1 g	8大アレルゲン： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 512 kcal 食塩相当量： 4.2 g たんぱく質： 11.6 g 脂質： 33.1 g 炭水化物： 36.1 g	8大アレルゲン： えび、かに、小麦、卵、乳成分 エネルギー： 440 kcal 食塩相当量： 3.1 g たんぱく質： 17.5 g 脂質： 25.5 g 炭水化物： 36.5 g	8大アレルゲン： えび、小麦、卵、乳成分 エネルギー： 458 kcal 食塩相当量： 2.8 g たんぱく質： 15.3 g 脂質： 33.8 g 炭水化物： 21.9 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	過平均 エネルギー： 477 kcal 食塩相当量： 3.3 g たんぱく質： 15.3 g 脂質： 31.0 g 炭水化物： 32.8 g				
おかず4品コース	牛すき焼き 人気 あざりとキャベツのペペロンチーノ風炒め 新登場 ふろふき大根 わかめの柑橘風味	ホタテのちゃんちゃん焼き お麩の磯辺揚げ ピーマンのおかか浸し 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ	鶏の竜田揚げの香味ソースがけ 新登場 大根の駐玉子あんかけ ひじき煮 ブロッコリーのマリネ	キタノメヌケの中華煮 れんこんとそぼろのカレー炒め エリンギと玉ねぎの甘辛炒め ポテトサラダ 人気	トンテキ風 アサリとニラの中華炒め ごぼうとちくわのおかか煮 きゅうりと大根のしそ和え
	8大アレルゲン： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 352 kcal 食塩相当量： 2.7 g たんぱく質： 8.4 g 脂質： 20.1 g 炭水化物： 28.4 g	8大アレルゲン： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 326 kcal 食塩相当量： 2.2 g たんぱく質： 7.2 g 脂質： 20.5 g 炭水化物： 27.7 g	8大アレルゲン： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 385 kcal 食塩相当量： 2.3 g たんぱく質： 11.6 g 脂質： 21.5 g 炭水化物： 32.7 g	8大アレルゲン： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 368 kcal 食塩相当量： 2.2 g たんぱく質： 15.4 g 脂質： 22.7 g 炭水化物： 21.6 g	8大アレルゲン： 小麦、卵、乳成分 エネルギー： 369 kcal 食塩相当量： 1.7 g たんぱく質： 15.1 g 脂質： 21.7 g 炭水化物： 23.1 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	過平均 エネルギー： 360 kcal 食塩相当量： 2.2 g たんぱく質： 11.6 g 脂質： 21.3 g 炭水化物： 26.7 g				
食べごたえ4品コース	れんこん挟み揚げ天（天つゆ付） 鶏と野菜の玉子とじ 小松菜としらすのおひたし イタリアン野菜のピクルス	ホイコーロー ごまおさつコロック いんげんと玉子の炒め物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	かじきのメンチカツ（ソース付） 絹ごし揚げ煮 キャベツの洋風煮 もやしときくらげのピリ辛和え	鶏肉の山椒焼き 焼き餃子（ニンニク抜き） 白菜と昆布の煮物 かぼちゃサラダ	銀ひらすの煮付け 新登場 牛肉入りチャプチェ風炒め ほうれん草とひき肉の和え物 豆サラダ
	8大アレルゲン： 卵、小麦 エネルギー： 455 kcal 食塩相当量： 2.2 g たんぱく質： 11.4 g 脂質： 31.3 g 炭水化物： 31.8 g	8大アレルゲン： 卵、小麦 エネルギー： 428 kcal 食塩相当量： 2.1 g たんぱく質： 16.8 g 脂質： 24.0 g 炭水化物： 36.1 g	8大アレルゲン： 卵、乳、小麦 エネルギー： 463 kcal 食塩相当量： 1.9 g たんぱく質： 14.1 g 脂質： 29.5 g 炭水化物： 35.2 g	8大アレルゲン： 卵、小麦 エネルギー： 420 kcal 食塩相当量： 1.6 g たんぱく質： 23.2 g 脂質： 26.0 g 炭水化物： 23.8 g	8大アレルゲン： 卵、小麦 エネルギー： 357 kcal 食塩相当量： 1.9 g たんぱく質： 22.5 g 脂質： 21.0 g 炭水化物： 19.4 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	過平均 エネルギー： 425 kcal 食塩相当量： 1.9 g たんぱく質： 17.6 g 脂質： 26.4 g 炭水化物： 29.3 g				
カロリーサポートコース	天ぷら（天つゆ付） チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 がんもの煮物 くわいとかにかまのわさび風味	ぶり大葉フライ（タルタルソース付） 鶏と野菜の中華炒め 人気 ほうれん草となめこのおひたし 魚肉ソーセージのサラダ	鶏肉の柚子胡椒焼き たこ団子の煮物 人参とコーンのグラッセ 酢れんこん	かれないの香味ソース 豚すき煮 小松菜の玉子とじ 紅あずまのサラダ	バラ焼き風炒め物 人気 黒はんぺんフライ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 豆サラダ
	8大アレルゲン： 卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー： 239 kcal 食塩相当量： 1.2 g たんぱく質： 10.1 g 脂質： 13.6 g 炭水化物： 18.9 g	8大アレルゲン： 卵、小麦 エネルギー： 313 kcal 食塩相当量： 1.8 g たんぱく質： 11.8 g 脂質： 20.4 g 炭水化物： 19.8 g	8大アレルゲン： 卵、乳、小麦 エネルギー： 227 kcal 食塩相当量： 1.5 g たんぱく質： 15.3 g 脂質： 11.7 g 炭水化物： 15.3 g	8大アレルゲン： 卵、小麦 エネルギー： 271 kcal 食塩相当量： 1.5 g たんぱく質： 13.1 g 脂質： 17.0 g 炭水化物： 16.3 g	8大アレルゲン： 卵、乳、小麦 エネルギー： 308 kcal 食塩相当量： 1.9 g たんぱく質： 10.9 g 脂質： 19.6 g 炭水化物： 22.2 g
	加熱時間の目安 500wで 1分				
	過平均 エネルギー： 272 kcal 食塩相当量： 1.6 g たんぱく質： 12.2 g 脂質： 16.5 g 炭水化物： 18.5 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。
- ★コロック・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。



アンケート欄

新登場 	おかず6品・お弁当コース 10/15「鶏のバーベキューソースがけ」 鶏を甘辛いバーベキューソースで味付けしました 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 	おかず4品コース 10/12「あざ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 	おかず4品コース 10/14「鶏の竜田揚げの香味ソースがけ」 鶏の竜田揚げにねぎを使用した香味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 	食べごたえ4品コース 10/16「銀ひらすの煮付け」 クセのない上品な身質の銀ひらすを甘辛く煮付けました 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
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。	

＜その他・アンケート欄＞

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	10月12日	10月13日	10月14日
曜日	月	火	水
商品名	ひとくちサンド（厚焼玉子）	ツナミックスサンド	チャーシューとふんわりたまごのサンド
カロリー（kcal）	339	505	368
食塩相当量（g）	2.0	3.2	2.9
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15日	10月16日	
曜日	木	金	
商品名	チーズ明太ポテトサンド	バラエティボックスサンド	
カロリー（kcal）	340	382	
食塩相当量（g）	2.4	2.2	
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）

【10月15日（木）お届け】

メインメニュー	豚肉と厚揚げの生姜あんかけセット	たらと野菜の甘辛炒めセット
サブメニュー	さつまいもと人参のきんぴら ひじきとツナのナムル 炒り大根	豚肉の高菜炒め シエルマカロニのトマトソース わかめとしいたけの煮物
アレルギー	小麦・落花生・（えび・かに）	小麦・（えび・かに）
エネルギー	302 kcal	351 kcal
たんぱく質	14.1 g	19.1 g
脂質	14.0 g	17.3 g
炭水化物	30.0 g	29.9 g
食塩相当量	1.4 g	2.3 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と厚揚げに生姜あんをかけて仕上げました。厚揚げには、良質なたんぱく質や脂質が多く含まれ、身体を動かすエネルギーのもとになるといわれています。生姜には、体を温める効果があるので、積極的に摂りたい食材です。ぜひご賞味くださいませ。	たら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。たらは身がやわらかく、あっさりとした味の魚種で、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。
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12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	加熱時間の目安 500wで30秒
曜日	月	火	水	木	金	
献立	ヤンニョムチキン風 もずくとカニカマの酢の物 かぼちゃとさつまいものそぼろあんかけ	ソーセージ（バーベキューソース） 切干大根のツナマヨネーズサラダ 柚子胡椒豆腐	牛塩焼肉 長芋ときゅうりの青じそ和え 竹輪のカレーマヨネーズ和え	さっぱりおろしつくね 春雨のマヨネーズサラダ 厚揚げと白菜の煮浸し	カレイの唐揚げ 蒸し鶏とキャベツのさっぱり和え 大根のきのこあんかけ	
カロリー（kcal）	231	239	245	237	195	週平均 229
食塩相当量（g）	1.7	2.2	2.2	1.7	0.8	1.7
たんぱく質・脂質・炭水化物（g）	9.0 8.4 30.2	5.7 15.4 19.3	9.0 21.8 15.2	8.0 13.0 20.2	12.5 8.7 16.3	8.8 13.5 20.2
アレルギー（8大）	えび、かに、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	10月6日（火）	
ご請求	10月3週【10月19日（月）～10月23日（金）】	
引き落とし	11月16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

