



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13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12日
アンケート提出日：10月26日～

組合員 CD

名前

おかず6品コース	10月19日 月曜日	10月20日 火曜日	10月21日 水曜日	10月22日 木曜日	10月23日 金曜日
	豚の生姜焼き 人気 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ 洋風おから いんげんのマヨネーズサラダ 人参のナムル カリフラワーの柚子胡椒マリネ 8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	アジの塩麹焼き 鶏の卵とし 白菜とちくわのおかか和え ひじきの和え物 小松菜と人参の煮浸し ツナのゴマだれサラダ 8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分,落花生	牛ときのこのバター風味ボン酢炒め 厚あげのアサリあんかけ たらこスパゲティ キャベツとカニカマの豆乳サラダ 人気 ナスの青じそ和え なます 人気 8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	カレイのレモンソースがけ 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め さつま揚げとピーマンのオイスターソース炒め じゃがいものハニーマスタード和え もやしの梅おかか和え こんにゃくのどて煮風 8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	酢鶏 人気 鮭フレークのみそ炒め 高野豆腐の玉子とし 中華わかめサラダ さつまいもの味噌マヨネーズがけ 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：438 kcal 食塩相当量：3.5 g たんぱく質：139 g 脂質：30.9 g 炭水化物：24.8 g	エネルギー：405 kcal 食塩相当量：2.0 g たんぱく質：238 g 脂質：23.2 g 炭水化物：19.7 g	エネルギー：429 kcal 食塩相当量：2.6 g たんぱく質：11.1 g 脂質：28.2 g 炭水化物：30.7 g	エネルギー：432 kcal 食塩相当量：3.0 g たんぱく質：17.9 g 脂質：24.2 g 炭水化物：34.3 g	エネルギー：491 kcal 食塩相当量：2.7 g たんぱく質：14.9 g 脂質：28.4 g 炭水化物：43.2 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	過平均 エネルギー：439 kcal 食塩相当量：2.7 g たんぱく質：163 g 脂質：27.0 g 炭水化物：30.5 g				
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	過平均 エネルギー：536 kcal 食塩相当量：2.0 g たんぱく質：15.5 g 脂質：18.2 g 炭水化物：76.3 g				
お弁当コース	豚の生姜焼き 人気 白身魚すり身揚げの生姜あんかけ いんげんのマヨネーズサラダ 人参のナムル カリフラワーの柚子胡椒マリネ ごはん（鮭わかめご飯） 8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	アジの塩麹焼き 鶏の卵とし ひじきの和え物 小松菜と人参の煮浸し ツナのゴマだれサラダ ごはん 8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分,落花生	牛ときのこのバター風味ボン酢炒め 厚あげのアサリあんかけ キャベツとカニカマの豆乳サラダ 人気 ナスの青じそ和え なます 人気 ごはん 8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	カレイのレモンソースがけ 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め じゃがいものハニーマスタード和え もやしの梅おかか和え こんにゃくのどて煮風 ごはん 8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	酢鶏 人気 鮭フレークのみそ炒め 中華わかめサラダ さつまいもの味噌マヨネーズがけ もずくの酢の物 ごはん（玉子ふりかけ） 8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分
	エネルギー：548 kcal 食塩相当量：2.4 g たんぱく質：14.0 g 脂質：22.3 g 炭水化物：71.7 g	エネルギー：515 kcal 食塩相当量：1.3 g たんぱく質：19.9 g 脂質：17.3 g 炭水化物：67.5 g	エネルギー：548 kcal 食塩相当量：2.0 g たんぱく質：13.8 g 脂質：21.9 g 炭水化物：73.1 g	エネルギー：519 kcal 食塩相当量：2.1 g たんぱく質：16.5 g 脂質：15.0 g 炭水化物：78.3 g	エネルギー：549 kcal 食塩相当量：2.4 g たんぱく質：13.2 g 脂質：14.4 g 炭水化物：90.8 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	過平均 エネルギー：536 kcal 食塩相当量：2.0 g たんぱく質：15.5 g 脂質：18.2 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：536 kcal 食塩相当量：2.0 g たんぱく質：15.5 g 脂質：18.2 g 炭水化物：76.3 g				
彩8品（おかず8品）コース	エビのチリソース添え 人気 ジャージャー麺風 かぼちゃの和風煮 たまごサラダ 卵の花 ピーマンのおかか浸し ナスの生姜かつお削り節和え 黒豆 人気 8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分	牛の柳川風 カニ風味しゅうまい 人気 ピーマンともやしの炒め物 ひじきのマヨネーズ和え ちくわとわかめのキムチたれ和え キャベツとれんこんの塩だれ炒め おろしえのき茸 高野豆腐の煮物 8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	メルルーサのみそ風味焼き 梅じそ鶏つくね 野菜のバーベキューソース炒め 和風ポテトサラダ 人参ともやしの炒め物 カリフラワーのたらこサラダ 小松菜のごま和え もずくの酢の物 8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	鶏ときのこのバター醤油風味炒め オムレツのアサリあんかけ 人気 チンゲン菜とあげの煮浸し ひじきのごま炒め 山菜の煮物 こんにゃくと野菜の煮物 きゅうりとカニカマの酢の物 人気 れんこんサラダ 8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	カレイの甘酢あんかけ 人気 豚皿風 ほうれん草と人参の煮浸し 里芋の味噌だれがけ 野菜のナムル わかめの柑橘風味 きゅうりとハムの中巻サラダ 白菜とちくわのおかか和え 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：3.0 g たんぱく質：11.8 g 脂質：26.6 g 炭水化物：41.3 g	エネルギー：532 kcal 食塩相当量：4.1 g たんぱく質：12.6 g 脂質：41.4 g 炭水化物：30.7 g	エネルギー：457 kcal 食塩相当量：4.1 g たんぱく質：20.0 g 脂質：28.5 g 炭水化物：28.3 g	エネルギー：478 kcal 食塩相当量：2.8 g たんぱく質：19.9 g 脂質：31.3 g 炭水化物：25.3 g	エネルギー：476 kcal 食塩相当量：3.2 g たんぱく質：18.5 g 脂質：25.4 g 炭水化物：41.0 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	過平均 エネルギー：481 kcal 食塩相当量：3.4 g たんぱく質：16.6 g 脂質：30.6 g 炭水化物：33.3 g				
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	過平均 エネルギー：481 kcal 食塩相当量：3.4 g たんぱく質：16.6 g 脂質：30.6 g 炭水化物：33.3 g				
おかず4品コース	天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ） 豚とれんこんの炒め物 こんにゃくのたらこ煮 きゅうりとキャベツの酢の物 8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分	チーズハンバーグ カニ玉風オムレツ 人気 里芋のそぼろあんかけ 人気 パンブキンサラダ 人気 8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	メルルーサの照り焼き 肉団子の和風玉ねぎソース和え 人気 ピーマンと人参のスタミナ炒め マカロニサラダ 8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	鶏のハニーマスタードがけ 人気 アサリと野菜の中華炒め 卵の花とひじきの和え物 カニカマポテトサラダ 8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	エビのマヨネーズソース添え 人気 厚あげの甘辛牛肉がけ ポテト明太バター風味和え 人気 金時豆 人気 8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分
	エネルギー：380 kcal 食塩相当量：2.5 g たんぱく質：8.5 g 脂質：23.7 g 炭水化物：30.3 g	エネルギー：347 kcal 食塩相当量：2.3 g たんぱく質：10.5 g 脂質：24.5 g 炭水化物：21.2 g	エネルギー：369 kcal 食塩相当量：2.4 g たんぱく質：16.3 g 脂質：23.3 g 炭水化物：20.7 g	エネルギー：369 kcal 食塩相当量：2.1 g たんぱく質：17.4 g 脂質：23.3 g 炭水化物：20.7 g	エネルギー：361 kcal 食塩相当量：0.9 g たんぱく質：8.5 g 脂質：21.3 g 炭水化物：30.0 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	過平均 エネルギー：365 kcal 食塩相当量：2.1 g たんぱく質：12.3 g 脂質：23.2 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：365 kcal 食塩相当量：2.1 g たんぱく質：12.3 g 脂質：23.2 g 炭水化物：24.6 g				
食べこたえ4品コース	ハニーマスタードチキン 人気 すり身天煮 ひじき煮 マカロニサラダ 8大アレルゲン：卵,小麦	豆腐ハンバーグ照り焼きソース ハムカツ 小松菜とツナの煮物 細切りごぼうサラダ 8大アレルゲン：卵,乳,小麦	かれいのレモンタルタルソース けんちん煮 スクランブルエッグ きゅうりと蒸し鶏のサラダ 8大アレルゲン：卵,乳,小麦	牛肉となすの炒め物 人気 イカフリッター（青さ風味） 人参の真砂和え 大根サラダ 8大アレルゲン：卵,乳,小麦	クリーミーコロッケ（かに風味） 鶏と野菜の中華炒め 人気 チンゲン菜と昆布の煮物 玉葱とあさりのわさび醤油和え 8大アレルゲン：卵,乳,小麦,かに
	エネルギー：376 kcal 食塩相当量：2.3 g たんぱく質：24.1 g 脂質：22.7 g 炭水化物：18.1 g	エネルギー：420 kcal 食塩相当量：2.9 g たんぱく質：14.3 g 脂質：22.4 g 炭水化物：40.3 g	エネルギー：418 kcal 食塩相当量：1.8 g たんぱく質：17.0 g 脂質：29.9 g 炭水化物：20.3 g	エネルギー：415 kcal 食塩相当量：2.5 g たんぱく質：14.6 g 脂質：27.8 g 炭水化物：26.3 g	エネルギー：470 kcal 食塩相当量：2.2 g たんぱく質：13.9 g 脂質：29.4 g 炭水化物：37.0 g
	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分				
	過平均 エネルギー：420 kcal 食塩相当量：2.3 g たんぱく質：16.8 g 脂質：26.4 g 炭水化物：28.4 g				
	加熱時間の目安 500wで 1分				
	過平均 エネルギー：262 kcal 食塩相当量：1.9 g たんぱく質：13.3 g 脂質：14.1 g 炭水化物：20.5 g				
カロリーサポートコース	ハニーマスタードチキン 人気 海鮮しゅうまい つきこんにゃくのたらこ煮 イタリアン野菜のピクルス 8大アレルゲン：卵,小麦,えび,かに	味噌ヒレカツ 人気 かぼちゃと椎茸の煮物 いんげんとベーコンの炒め物 キャベツとチーズのサラダ 8大アレルゲン：卵,乳,小麦	豆腐ハンバーグ 人気 豚肉の高菜炒め もち麴の玉子とし きゅうりと蒸し鶏のサラダ 8大アレルゲン：卵,乳,小麦	おでん ハムカツ チンゲン菜とあさりの炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ 8大アレルゲン：卵,乳,小麦	さばの塩焼き つくねの大葉巻き 根菜の甘酢炒め ミックス野菜のごま和え 8大アレルゲン：卵,乳,小麦
	エネルギー：235 kcal 食塩相当量：1.7 g たんぱく質：12.2 g 脂質：11.1 g 炭水化物：21.2 g	エネルギー：277 kcal 食塩相当量：1.4 g たんぱく質：9.9 g 脂質：13.6 g 炭水化物：28.7 g	エネルギー：285 kcal 食塩相当量：2.4 g たんぱく質：12.6 g 脂質：17.3 g 炭水化物：19.0 g	エネルギー：251 kcal 食塩相当量：2.3 g たんぱく質：12.0 g 脂質：13.5 g 炭水化物：20.5 g	エネルギー：264 kcal 食塩相当量：1.9 g たんぱく質：19.7 g 脂質：15.0 g 炭水化物：12.9 g
	加熱時間の目安 500wで 1分				
	過平均 エネルギー：262 kcal 食塩相当量：1.9 g たんぱく質：13.3 g 脂質：14.1 g 炭水化物：20.5 g				
	加熱時間の目安 500wで 1分				
	過平均 エネルギー：262 kcal 食塩相当量：1.9 g たんぱく質：13.3 g 脂質：14.1 g 炭水化物：20.5 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。



大阪よどがわ市民生活協同組合

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19日	10月20日	10月21日
曜日	月	火	水
商品名	たまごとツナレタスサンド	ポテトとハムチーズのサンド	厚焼たまごのBOXサンド
カロリー（kcal）	426	464	330
食塩相当量（g）	2.2	2.7	2.3
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22日	10月23日	
曜日	木	金	
商品名	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	バラエティミックスサンド	
カロリー（kcal）	447	289	
食塩相当量（g）	3.3	1.7	
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。

※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）

【10月22日(木)お届け】

メインメニュー	豆腐ハンバーグのきのこあんかけセット	鶏肉の西京みそ焼きセット
サブメニュー	ちくわとねぎの甘辛和え いんげんとごぼうの金平 彩り野菜のソテー	豚肉と玉子の炒め物 ほうれん草とコーンのソテー 人参とひじきのおひたし
アレルギー	えび・小麦・卵	小麦・卵・乳成分・(えび・かに)
エネルギー	321 kcal.	321 kcal.
たんぱく質	12.5 g	21.2 g
脂質	12.2 g	19.1 g
炭水化物	38.7 g	19.3 g
食塩相当量	2.9 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	鶏肉と豆腐を使用した、ふんわりとした食感のハンバーグをご用意いたしました。きのこには食物繊維が多く含まれ、整腸作用があるようです。積極的に摂取したい食品のひとつですので、ぜひ、ご賞味くださいませ。	鶏肉の西京みそ焼きをご用意いたしました。コクのある味付けになっていますので、ごはんともよく合います。鶏肉は良質なたんぱく質やビタミン類を豊富に含んでいるようです。ぜひご賞味くださいませ。
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	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	加熱時間の目安 500wで30秒
曜日	月	火	水	木	金	
献立	サワラの味噌マヨネーズがけ 切干大根のわさび和え キャベツと揚げの煮物	豚の胡麻照焼 もやしと人参のポン酢和え ちくわと小松菜の煮浸し	鶏団子とわかめの炊き合わせ ブロッコリーのツナマヨネーズ和え 春雨の塩だれ炒め	ハンバーグのオーロラソースがけ 豆腐とひじきのサラダ ひき肉じゃが	牛と厚揚げの煮物 白菜のキムチたれ和え ベーコンとキャベツのコンソメソテー	週平均 223
カロリー（kcal）	207	202	250	240	218	
食塩相当量（g）	1.4	0.9	1.4	1.8	1.7	1.5
たんぱく質・脂質・炭水化物（g）	10.8 14.5 10.4	6.5 14.5 10.7	6.8 16.7 17.7	8.1 13.6 21.9	7.3 16.0 11.1	7.9 15.0 14.4
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	10月13日（火）	
ご請求	10月4週【10月26日（月）～10月30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

