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。

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

配達商品の注文変更・休止は、１０月２７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）

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２６日
アンケート提出日：１１月９日～

組合員 CD

名前

	11月2日 月曜日	11月3日 火曜日	11月4日 水曜日	11月5日 木曜日 人気	11月6日 金曜日
おかず6品コース	チキン南蛮 人気 大根の鮭玉子あんかけ ひじき煮 ごぼうとちくわのおかか煮 さつまいものいとこ煮風 オクラとカニカマの酢の物	おでん（ウィンナー・さつまあげ・厚あげ・こんにゃく・大根） お好み焼き ピーマンと人参のスタミナ炒め もやしと木耳の中華和え ポテトサラダ 人気 大根のマーマレードサラダ	チャーシューと大根煮 人気 白身魚ハンバーグのおろしぽん酢がけ ツナと白菜煮 コールスローサラダ ちくわのたらこ炒め 新登場 わかめとえのき茸の和え物	ミックスフライ（アジフライ・ほたて風味フライ） 肉団子のデミソースがけ 切干大根の煮物 きゅうりとハムの中華サラダ れんこんのナムル 高菜と揚げの煮物 新登場	牛と野菜のバーベキューソースがけ 豆腐とカニカマの玉子とじ 糸こんにゃくのおかか炒め ほうれん草と人参の煮浸し ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ きのこのナムル
	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：447 kcal　食塩相当量：1.8 g たんぱく質：122 g　脂質：250 g 炭水化物：430 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：431 kcal　食塩相当量：3.8 g たんぱく質：9.5 g　脂質：30.2 g 炭水化物：29.4 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：406 kcal　食塩相当量：3.0 g たんぱく質：9.5 g　脂質：21.1 g 炭水化物：34.2 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：474 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：15.0 g　脂質：27.0 g 炭水化物：39.7 g	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：451 kcal　食塩相当量：3.1 g たんぱく質：12.3 g　脂質：31.4 g 炭水化物：30.0 g
お弁当コース	チキン南蛮 人気 大根の鮭玉子あんかけ ごぼうとちくわのおかか煮 さつまいものいとこ煮風 オクラとカニカマの酢の物 ごはん（麦ご飯）	おでん（ウィンナー・厚あげ・こんにゃく・大根） お好み焼き もやしと木耳の中華和え ポテトサラダ 人気 大根のマーマレードサラダ ごはん	チャーシューと大根煮 人気 白身魚ハンバーグのおろしぽん酢がけ コールスローサラダ ちくわのたらこ炒め 新登場 わかめとえのき茸の和え物 ごはん	アジフライ 肉団子のデミソースがけ きゅうりとハムの中華サラダ れんこんのナムル 高菜と揚げの煮物 新登場 ごはん	牛と野菜のバーベキューソースがけ 豆腐とカニカマの玉子とじ ほうれん草と人参の煮浸し ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ きのこのナムル ごはん（めんたいふりかけ）
	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：542 kcal　食塩相当量：1.9 g たんぱく質：128 g　脂質：169 g 炭水化物：82.8 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：547 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：10.2 g　脂質：21.9 g 炭水化物：76.4 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：517 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：10.4 g　脂質：18.6 g 炭水化物：74.4 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：598 kcal　食塩相当量：2.0 g たんぱく質：16.3 g　脂質：20.8 g 炭水化物：84.3 g	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：547 kcal　食塩相当量：2.4 g たんぱく質：13.9 g　脂質：21.7 g 炭水化物：74.4 g
彩り8品（おかず8品）コース	白身フライのレモンタルタル添え 鶏肉のトマトソースがけ 春雨の炒め物 カニカマポテトサラダ きゅうりとキャベツの酢の物 ナスのおろし煮 カリフラワーのシーザー和え 五目豆煮	豚塩焼肉 野菜しんじょう 切干大根のごま和え ひじきとベーコンの炒め物 サツマイモのレモン風味 みずくわいのわさびマヨネーズ和え きんぴらこんにゃく エリンギと玉ねぎの甘辛炒め	サワラの南部焼き 人気 まぜそば風 もやしとツナの中華煮 切干大根の洋風炒め 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ わかめの煮物 きのこと人参の炒め物 人気 オクラとカニカマの酢の物	牛すき焼き 人気 アサリと野菜の甘酢炒め 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 明太たまごサラダ 厚あげと大根の煮物 いんげんのツナ和え コーヒー甘煮豆 人気 茎わかめの煮物	天ぷら（エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ 人気 蒸し鶏の油淋鶏風 ツナとごぼうのきんぴら 大根のそぼろあんかけ 炊き合わせ（人参・ふき） 椎茸の旨煮 ブロッコリーのマリネ もずくときゅうりの酢の物
	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：522 kcal　食塩相当量：3.9 g たんぱく質：23.8 g　脂質：24.5 g 炭水化物：53.2 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：463 kcal　食塩相当量：3.7 g たんぱく質：12.3 g　脂質：31.9 g 炭水化物：33.0 g	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：479 kcal　食塩相当量：2.1 g たんぱく質：20.4 g　脂質：35.9 g 炭水化物：21.0 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：452 kcal　食塩相当量：2.7 g たんぱく質：12.9 g　脂質：24.5 g 炭水化物：41.6 g	8大アレルゲン：えび,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：13.9 g　脂質：25.5 g 炭水化物：45.1 g
おかず4品コース	カツカレー 人気 豆腐とカニカマの玉子とじ 小松菜と揚げの煮浸し うぐいす豆 人気	八宝菜(エビ・アサリ) 人気 コロッケ 人気 きんぴられんこん 人参のマーマレード和え	牛とさつまいもあげ 干しエビとピーマンの炒め物 キャベツと塩昆布の炒め物 カリフラワーのシーザー和え	エビフライのガーリックソース添え 人気 照り焼き肉団子 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め もずくの酢の物	和風玉ねぎハンバーグ ジャージャー麺風 小松菜の卵の花和え れんこんとわかめのシーザー和え
	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：341 kcal　食塩相当量：2.0 g たんぱく質：12.6 g　脂質：21.6 g 炭水化物：24.6 g	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：388 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：10.1 g　脂質：28.5 g 炭水化物：23.3 g	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：379 kcal　食塩相当量：1.6 g たんぱく質：8.1 g　脂質：28.3 g 炭水化物：24.4 g	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：365 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：11.7 g　脂質：18.4 g 炭水化物：36.9 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：349 kcal　食塩相当量：3.3 g たんぱく質：10.1 g　脂質：20.2 g 炭水化物：28.5 g
食べごたえ4品コース	鶏肉の西京焼き いわしつみれの煮物 人参とベーコンの洋風炒め カリフラワーとツナのサラダ	ミックスフライ（タルタルソース付） 人気 豚肉とれんこんの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 大根なます	豚肉としめじの柚子胡椒炒め コーンバターフライ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ブロッコリーのタルタルサラダ	かれいの甘酢あんかけ 鶏と野菜の青さ柚子炒め さつま揚げと小松菜の煮物 豆のごま和えサラダ	月見大葉つくね たこキャベツカツ ほうれん草となめこのおひたし ポテトサラダ
	8大アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：448 kcal　食塩相当量：2.4 g たんぱく質：27.4 g　脂質：28.5 g 炭水化物：20.2 g	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：2.6 g たんぱく質：13.8 g　脂質：25.3 g 炭水化物：32.9 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：435 kcal　食塩相当量：2.2 g たんぱく質：15.6 g　脂質：27.6 g 炭水化物：31.0 g	8大アレルゲン：卵、小麦 エネルギー：394 kcal　食塩相当量：2.1 g たんぱく質：19.7 g　脂質：23.2 g 炭水化物：26.8 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：395 kcal　食塩相当量：3.0 g たんぱく質：17.2 g　脂質：19.8 g 炭水化物：37.0 g
カロリーサポートコース	チンジャオロース あさりとペンネのミートソース れんこんのごま炒め カリフラワーとツナのサラダ	鶏肉のマーマレード風味 すり身天煮 人気 きくらげと人参の炒り玉子 春雨サラダ（しそ風味）	サーモンフライ（ソース付） なすとさつま揚げの味噌炒め 人気 ブロッコリーとウインナーの炒め物 卵の花と豆のサラダ	豚焼肉 エビのマヨソース 人気 しろ菜の煮びたし 大学芋	かれいのレモンタルタルソース 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 野菜のマリネ
	8大アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：283 kcal　食塩相当量：1.7 g たんぱく質：9.5 g　脂質：16.2 g 炭水化物：24.6 g	8大アレルゲン：卵、小麦 エネルギー：279 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：16.5 g　脂質：15.8 g 炭水化物：17.2 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：321 kcal　食塩相当量：1.7 g たんぱく質：9.9 g　脂質：21.4 g 炭水化物：21.6 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦、えび エネルギー：311 kcal　食塩相当量：1.6 g たんぱく質：11.9 g　脂質：20.1 g 炭水化物：20.3 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：241 kcal　食塩相当量：1.2 g たんぱく質：12.0 g　脂質：16.7 g 炭水化物：10.3 g

	加熱時間の目安	週平均
おかず6品コース	500wで 1分30秒～2分	エネルギー：442 kcal　食塩相当量：2.8 g たんぱく質：11.7 g　脂質：26.9 g 炭水化物：35.2 g
お弁当コース	500wで 1分30秒～2分	エネルギー：550 kcal　食塩相当量：2.3 g たんぱく質：12.7 g　脂質：20.0 g 炭水化物：78.5 g
彩り8品（おかず8品）コース	500wで 1分30秒～2分	エネルギー：522 kcal　食塩相当量：3.2 g たんぱく質：16.7 g　脂質：28.4 g 炭水化物：38.8 g
おかず4品コース	500wで 1分30秒～2分	エネルギー：364 kcal　食塩相当量：2.4 g たんぱく質：10.5 g　脂質：23.4 g 炭水化物：27.5 g
食べごたえ4品コース	500wで 1分30秒～2分	エネルギー：418 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：18.7 g　脂質：24.9 g 炭水化物：29.6 g
カロリーサポートコース	500wで 1分	エネルギー：287 kcal　食塩相当量：1.8 g たんぱく質：12.0 g　脂質：18.0 g 炭水化物：18.8 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下さい。
★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。

大阪よどがわ市民生活協同組合

アンケート欄

新登場

おかず・お弁当コース
11/4「ちくわのたらこ炒め」
ちくわにたらこを合わせて炒めものにしました
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

おかず・お弁当コース
11/5「高菜と揚げの煮物」
きざみ揚げを出汁や高菜で味付けしました
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

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＞

組合員 CD

名前

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	11月2日	11月3日	11月4日
曜日	月	火	水
商品名	ひとくちサンド（たまご・ハム）	チャーシューとふんわりたまごのサンド	厚焼たまごのＢＯＸサンド
カロリー（kcal）	345	368	330
食塩相当量（ｇ）	2.4	2.9	2.3
アレルゲン（８大）	小麦・乳・卵	小麦・乳・卵	小麦・乳・卵
イメージ写真			

日付	11月5日	11月6日
曜日	木	金
商品名	バラエティミックスサンド	ポテトとハムチーズのサンド
カロリー（kcal）	289	464
食塩相当量（ｇ）	1.7	2.7
アレルゲン（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）

【11月5日(木)お届け】

メインメニュー	牛肉と野菜のすき焼きセット	さごしのみそ焼きセット
サブメニュー	キャベツの和風ホットサラダ いんげんと蒸し鶏のごま和え 人参のおひたし	野菜のスープ煮 肉団子の甘辛和え ピーマンのコンソメ醤油和え
アレルギー	小麦	小麦・乳成分
エネルギー	279 kcal	274 kcal
たんぱく質	13.2ｇ	19.5ｇ
脂質	16.2ｇ	12.0ｇ
炭水化物	20.2ｇ	23.7ｇ
食塩相当量	2.6ｇ	2.2ｇ
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	牛肉と野菜をすき焼き風に仕上げました。しっかり味をしみ込ませているので、ご飯との相性の良い一品です。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。	さごしをみそだれで焼き上げました。みその旨みでご飯がすすむ一品になっています。さごしにはDHAやEPA、ビタミンB2などの栄養素が豊富に含まれるようで、積極的に摂取したい食材です。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	11月2日			11月3日			11月4日			11月5日			11月6日			加熱時間の目安
曜日	月			火			水			木			金			500wで30秒
献立	和風きのこあんハンバーグ ツナポテトサラダ ピーマンとちくわのナムル			エビフライ　レモンソース添え 切干大根とひじきのナムル 鶏ミンチとごぼうの甘辛煮			豚とキャベツのごまだれがけ わかめと春雨のおろし和え いんげんとコーンのバター風味炒め			ブリの煮付け れんこんの梅マヨネーズ和え 野菜とツナの炒め物			肉団子のトマトソース和え 彩りピーマンのマリネ チンゲン菜と揚げのオイスターソース炒め			
カロリー（kcal）	194			279			242			286			212			週平均
食塩相当量（ｇ）	2.1			1.2			2.0			2.0			1.8			243
たんぱく質・脂質・炭水化物（ｇ）	5.9	10.9	18.6	10.8	16.4	23.7	7.1	17.0	17.3	13.3	18.5	14.5	6.8	13.2	17.1	1.8 8.8　15.2　18.2
アレルゲン（８大）	小麦,卵,乳成分			えび,小麦,卵,乳成分			小麦,卵,乳成分,落花生			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
連絡先	０１２０－５８０－４５１
受付時間	月～金　９：００～１９：００
ご注文締切	１０月２７日（火）
ご請求	１１月２週【１１月９日（月）～１１月１３日（金）】
引き落とし	１１月２７日（金）

ネットでの
注文はこちら

★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