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

発行日：２０２６年１１月２日
アンケート提出日：１１月１６日～

組合員 CD

名前

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→

配達商品の注文変更・休止は、１１月３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）

	11月9日 月曜日	11月10日 火曜日	11月11日 水曜日 人気	11月12日 木曜日	11月13日 金曜日
おかず６品コース	白身魚とエリンギの和風仕立て 蒸し鶏の和風ソースがけ 人気 焼きそば れんこんとわかめのシーザー和え ナスのおろし煮 長芋の梅和え	チーズハンバーグ あさりのミネストローネ風 キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め 野菜のナムル 白菜と竹輪のごま酢和え ピーマンともやしの炒め物	天ぷら（エビ・南瓜・オクラ・サツマイモ） 鶏つくねのきのこソースがけ 卵の花とひじきの和え物 人参のハニーマスタードサラダ 新登場 ちくわとわかめのキムチ風味 人気 雷こんにゃく	豚の豆乳仕立て カニ玉風オムレツ 炊き合わせ（人参・高野豆腐） ごぼうのナムル 明太マカロニサラダ いんげんと塩昆布の和え物	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 人気 春雨の炒め物 カニカマポテトサラダ ほうれん草ときのこ煮 大根の甘酢漬け
	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分
	エネルギー：419 kcal　食塩相当量：3.9 g たんぱく質：158 g　脂質：23.1 g 炭水化物：37.5 g	エネルギー：432 kcal　食塩相当量：3.6 g たんぱく質：132 g　脂質：27.7 g 炭水化物：33.5 g	エネルギー：406 kcal　食塩相当量：3.1 g たんぱく質：106 g　脂質：19.5 g 炭水化物：42.9 g	エネルギー：491 kcal　食塩相当量：3.2 g たんぱく質：122 g　脂質：37.1 g 炭水化物：26.6 g	エネルギー：411 kcal　食塩相当量：2.2 g たんぱく質：9.7 g　脂質：22.7 g 炭水化物：37.0 g
お弁当コース	白身魚とエリンギの和風仕立て 蒸し鶏の和風ソースがけ 人気 れんこんとわかめのシーザー和え ナスのおろし煮 長芋の梅和え ごはん	チーズハンバーグ あさりのミネストローネ風 野菜のナムル 白菜と竹輪のごま酢和え ピーマンともやしの炒め物 ごはん	天ぷら（エビ・サツマイモ） 人気 鶏つくねのきのこソースがけ 人参のハニーマスタードサラダ 新登場 ちくわとわかめのキムチ風味 人気 雷こんにゃく ごはん（バターコーンご飯）	豚の豆乳仕立て カニ玉風オムレツ ごぼうのナムル 明太マカロニサラダ いんげんと塩昆布の和え物 ごはん（のりふりかけ）	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 人気 カニカマポテトサラダ ほうれん草ときのこ煮 大根の甘酢漬け ごはん
	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分
	エネルギー：535 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：18.1 g　脂質：15.2 g 炭水化物：81.7 g	エネルギー：508 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：12.3 g　脂質：17.2 g 炭水化物：77.2 g	エネルギー：517 kcal　食塩相当量：3.5 g たんぱく質：13.7 g　脂質：14.6 g 炭水化物：79.5 g	エネルギー：549 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：12.4 g　脂質：23.0 g 炭水化物：73.5 g	エネルギー：542 kcal　食塩相当量：1.5 g たんぱく質：12.3 g　脂質：14.9 g 炭水化物：84.1 g
彩８品（おかず８品）コース	鶏とこんにゃくの味噌たれがけ 干しエビと白菜の炒め物 ポテト明太バター風味和え 人気 ナスの玉子とじ 山菜ごぼう 厚あげと人参の煮物 キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め オクラのおろし和え 人気	ミックスフライ（エビフライ・アジフライ） ソーセージ（マスタード） 玉子ともやしのツナ炒め れんこんのごま炒め さつまいもサラダ 人気 キャベツとコーンの豆乳炒め カリフラワーの和風マリネ 切干大根の柑橘風味	牛と玉ねぎの甘辛炒め 人気 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ お麩の磯辺揚げ きんぴらごぼうのマヨネーズ和え 小松菜と人参の煮浸し 炊き合わせ（こんにゃく・人参） ちくわとキャベツの甘辛炒め きゅうりと大根のしそ和え	キタノメヌケの中華煮 オムレツのトマトソースがけ 卵の花とひじきの和え物 チンジャオこんにゃく パンプキンサラダ 人気 玉ねぎとベーコンの炒め物 じゃがいものバター風味 高菜と揚げの煮物 新登場	とんかつ 人気 厚あげのエビあんかけ ほうれん草と人参のごま和え しゅうまい 人参のナムル いんげんのしそおかか和え わかめと玉葱の和え物 白菜のわさびチーズマヨネーズ
	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分
	エネルギー：471 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：24.4 g　脂質：35.0 g 炭水化物：21.2 g	エネルギー：523 kcal　食塩相当量：3.6 g たんぱく質：16.6 g　脂質：33.9 g 炭水化物：39.0 g	エネルギー：516 kcal　食塩相当量：3.7 g たんぱく質：11.0 g　脂質：40.0 g 炭水化物：29.7 g	エネルギー：472 kcal　食塩相当量：3.2 g たんぱく質：18.2 g　脂質：23.1 g 炭水化物：41.1 g	エネルギー：431 kcal　食塩相当量：3.5 g たんぱく質：13.7 g　脂質：24.9 g 炭水化物：35.3 g
おかず４品コース	天ぷら（エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ） 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め たらこスパゲティ コールスローサラダ	牛焼肉 エビのニラ玉炒め 椎茸の旨煮 大根の甘酢漬け	キタノメヌケの味噌だれがけ チーズ鶏つくね チンジャオこんにゃく コーンポテトサラダ 人気	ヒレカツのトマトソースがけ アサリと野菜の味噌炒め 小松菜と人参の煮浸し オクラとカニカマの酢の物	白身魚のマスタードソースがけ ポークビーンズ 炊き合わせ（高野豆腐・人参・こんにゃく） わかめの柑橘風味
	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分	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：2.4 g たんぱく質：9.2 g　脂質：25.9 g 炭水化物：30.2 g	エネルギー：401 kcal　食塩相当量：3.1 g たんぱく質：12.8 g　脂質：32.1 g 炭水化物：17.3 g	エネルギー：382 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：19.4 g　脂質：22.3 g 炭水化物：19.1 g	エネルギー：351 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：13.0 g　脂質：18.1 g 炭水化物：33.6 g	エネルギー：380 kcal　食塩相当量：2.0 g たんぱく質：13.0 g　脂質：25.9 g 炭水化物：23.8 g
食べごたえ４品コース	メンチカツの甘辛だれ かに入りしんじょうの煮物 ごぼうのおかか煮 もやしとピーマンのさっぱり和え	エビのマヨソース 豚肉と野菜の青しそ風味 小松菜の玉子とじ 大根と海藻の香味サラダ	牛肉と野菜の塩炒め（炭火風味） お魚厚揚げの煮物 油揚げの味噌炒め 人参と蒸し鶏のサラダ	フライドチキン かぶのそぼろあん チンゲン菜の錦糸和え かぼちゃサラダ	あじの塩焼き すき焼き風コロッケ れんこん金平 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え
	8大アレルゲン：卵、乳、小麦、かに	8大アレルゲン：卵、乳、小麦、えび	8大アレルゲン：卵、小麦	8大アレルゲン：卵、小麦	8大アレルゲン：卵、乳、小麦
	エネルギー：527 kcal　食塩相当量：3.5 g たんぱく質：15.6 g　脂質：32.9 g 炭水化物：41.8 g	エネルギー：376 kcal　食塩相当量：2.9 g たんぱく質：12.5 g　脂質：24.8 g 炭水化物：25.5 g	エネルギー：371 kcal　食塩相当量：2.4 g たんぱく質：15.8 g　脂質：26.4 g 炭水化物：17.4 g	エネルギー：462 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：20.2 g　脂質：29.8 g 炭水化物：29.3 g	エネルギー：370 kcal　食塩相当量：1.5 g たんぱく質：19.4 g　脂質：19.1 g 炭水化物：30.1 g
カロリーサポートコース	鶏のくわ焼き 人気 お魚厚揚げの煮物 ポテトのオーロラソース和え もやしとピーマンのさっぱり和え	ミックスフライ(ソース付) 根菜と豚肉のしぐれ煮 小松菜と油揚げの煮物 カリフラワーの梅おかか和え	豚肉の照りたま炒め 水餃子 人参とひき肉の炒め物 ポテトサラダ	さばの生姜だれ 焼き栗コロッケ れんこんの煮物 ほうれん草となめこのおひたし	デミソースチキンカツ キャベツとあさりの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え
	8大アレルゲン：卵、小麦	8大アレルゲン：卵、乳、小麦、えび	8大アレルゲン：卵、乳、小麦	8大アレルゲン：小麦	8大アレルゲン：卵、乳、小麦
	エネルギー：273 kcal　食塩相当量：1.6 g たんぱく質：15.1 g　脂質：15.7 g 炭水化物：17.4 g	エネルギー：323 kcal　食塩相当量：2.1 g たんぱく質：12.4 g　脂質：19.5 g 炭水化物：24.2 g	エネルギー：274 kcal　食塩相当量：1.5 g たんぱく質：11.2 g　脂質：17.2 g 炭水化物：18.6 g	エネルギー：315 kcal　食塩相当量：1.4 g たんぱく質：15.6 g　脂質：17.0 g 炭水化物：24.4 g	エネルギー：243 kcal　食塩相当量：2.2 g たんぱく質：9.4 g　脂質：13.2 g 炭水化物：20.9 g

加熱時間の目安	週平均
500wで 1分30秒~2分	エネルギー：432 kcal　食塩相当量：3.2 g たんぱく質：12.3 g　脂質：26.0 g 炭水化物：35.5 g
500wで 1分30秒~2分	エネルギー：530 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：13.8 g　脂質：17.0 g 炭水化物：79.2 g
500wで 1分30秒~2分	エネルギー：483 kcal　食塩相当量：3.3 g たんぱく質：16.8 g　脂質：31.4 g 炭水化物：33.3 g
500wで 1分30秒~2分	エネルギー：381 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：13.5 g　脂質：24.9 g 炭水化物：24.8 g
500wで 1分30秒~2分	エネルギー：421 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：16.7 g　脂質：26.6 g 炭水化物：28.8 g
500wで 1分	エネルギー：286 kcal　食塩相当量：1.8 g たんぱく質：12.7 g　脂質：16.5 g 炭水化物：21.1 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
11/11「人参のハニーマスタードサラダ」
人参をほんのり甘いハニーマスタードで和えたサラダです
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

彩8品コース
11/12「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9日	11月10日	11月11日
曜日	月	火	水
商品名	ツナミックスサンド	バラエティボックスサンド	チーズ明太ポテトサンド
カロリー（kcal）	505	382	340
食塩相当量（ｇ）	3.2	2.2	2.4
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12日	11月13日
曜日	木	金
商品名	ひとくちサンド（厚焼玉子）	照焼チキンとたまごのサンド
カロリー（kcal）	339	271
食塩相当量（ｇ）	2.0	2.5
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12日(木)お届け】

メインメニュー	デミソースハンバーグセット	鶏肉のオイスターソース焼きセット
サブメニュー	小松菜と油揚げのみそ和え 肉団子と大根の煮物 南瓜のごま和え	八宝菜 トマトのツイストパスタ ひじきとおからの炒り煮
アレルギー	小麦・乳成分	えび・小麦
エネルギー	302 kcal.	363 kcal.
たんぱく質	15.4 g	22.6 g
脂質	14.1 g	16.1 g
炭水化物	28.7 g	31.7 g
食塩相当量	3.0 g	2.7 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	今回のハンバーグには、野菜の甘みとコクが感じられるデミグラスソースをかけています。洋食の定番のハンバーグは、ソースをアレンジすることで様々な味を楽しめるメニューです。ぜひ、アレンジしてご賞味くださいませ。	鶏肉をオイスターソースで仕上げました。コクのあるしっかりとした味付けなので、ごはんによく合います。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

※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9日			11月10日			11月11日			11月12日			11月13日			加熱時間の目安
曜日	月			火			水			木			金			500wで30秒
献立	厚焼たまごの大根おろしがけ 人参と蓮根の胡麻マヨネーズサラダ いんげんトマトソース和え			豚と蓮根の炒め物 しそマカロニパスタ 大豆の和風煮			白身魚の中華野菜あんかけ 切干大根の明太マヨネーズ和え ほうれん草とエリンギのソテー			鶏つくねとキャベツのトマトソース さつまいものハニーマスタード和え 枝豆とひじきの煮物			牛とニラもやし炒め わかめと玉葱のおかかポン酢和え コーンコロッケ			
カロリー（kcal）	205			287			267			207			230			239
食塩相当量（ｇ）	1.9			1.6			2.0			1.8			1.8			1.8
たんぱく質・脂質・炭水化物（ｇ）	7.4	13.8	13.6	12.2	17.4	20.7	10.9	17.1	19.8	7.5	9.5	21.9	7.4	15.1	18.4	9.1	14.6	18.9
アレルゲン（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
連絡先	０１２０－５８０－４５１
受付時間	月～金　９：００～１９：００
ご注文締切	１１月３日（火）
ご請求	１１月３週【１１月１６日（月）～１１月２０日（金）】
引き落とし	１２月１５日（火）

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