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、１１月１０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１１月９日
アンケート提出日：１１月２３日～

組合員 CD

名前

	11月16日 月曜日	11月17日 火曜日	11月18日 水曜日	11月19日 木曜日	11月20日 金曜日
おかず6品コース	牛とさつまいもあげ 人気 干しエビとキャベツの炒め物 れんこんとそぼろのカレー炒め 椎茸の旨煮 ブロッコリーのシーザーチーズ和え 人気 もやしとわかめの酢の物	カレイの甘酢あんかけ 人気 麻婆豆腐 大根の照り焼き風煮 小松菜と玉ねぎのポン酢和え ひじきのマヨネーズ和え 黒豆 人気	筑前煮風 もやしと玉子のアサリあんかけ キャベツとさつま揚げの梅煮 新登場 人参とツナのきんぴら 里芋の味噌たれがけ もずくときゅうりの酢の物	アジの照り焼き 人気 まぜそば風 ポークビーンズ ほうれん草と人参の煮浸し 白菜人参サラダ パンプキンサラダ 人気	豚の和風玉ねぎソースがけ しゅうまいのカニカマあんかけ 小松菜の卵の花和え わかめの和え物 さつまいもベーコンのオイスターマヨネーズがけ 新登場 えのき茸のおろし和え
	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：455 kcal　食塩相当量：2.7 g たんぱく質：11.6 g　脂質：32.8 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：423 kcal　食塩相当量：2.8 g たんぱく質：17.9 g　脂質：20.2 g 炭水化物：39.4 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：417 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：20.1 g　脂質：21.9 g 炭水化物：29.5 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：475 kcal　食塩相当量：2.8 g たんぱく質：20.6 g　脂質：30.8 g 炭水化物：25.9 g	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：436 kcal　食塩相当量：3.2 g たんぱく質：11.3 g　脂質：27.2 g 炭水化物：34.8 g
お弁当コース	牛とさつまいもあげ 人気 干しエビとキャベツの炒め物 椎茸の旨煮 ブロッコリーのシーザーチーズ和え 人気 もやしとわかめの酢の物 ごはん	カレイの甘酢あんかけ 人気 麻婆豆腐 小松菜と玉ねぎのポン酢和え ひじきのマヨネーズ和え 黒豆 人気 おにぎり（紅鮭ご飯）	筑前煮風 もやしと玉子のアサリあんかけ 人参とツナのきんぴら 里芋の味噌たれがけ もずくときゅうりの酢の物 ごはん	アジの照り焼き 人気 ポークビーンズ ほうれん草と人参の煮浸し 白菜人参サラダ パンプキンサラダ 人気 ごはん	豚の和風玉ねぎソースがけ しゅうまいのカニカマあんかけ わかめの和え物 さつまいもベーコンのオイスターマヨネーズがけ 新登場 えのき茸のおろし和え ごはん（いりこふりかけ）
	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：510 kcal　食塩相当量：1.7 g たんぱく質：11.6 g　脂質：20.1 g 炭水化物：73.6 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：2.2 g たんぱく質：18.6 g　脂質：17.1 g 炭水化物：77.5 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：541 kcal　食塩相当量：1.8 g たんぱく質：18.1 g　脂質：17.8 g 炭水化物：73.9 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：549 kcal　食塩相当量：1.5 g たんぱく質：15.9 g　脂質：21.4 g 炭水化物：70.9 g	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：568 kcal　食塩相当量：2.9 g たんぱく質：14.1 g　脂質：21.2 g 炭水化物：80.5 g
彩8品（おかず8品）コース	海鮮と豆腐のキムチ鍋風 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め コーン入りさつまあげの煮物 キャベツとわかめのツナ和え ブロッコリーのたまごとじ ちくわのしそマヨネーズ和え 人気 きのこのナムル オクラの梅和え	酢鶏 人気 大根のカニカマあんかけ ごぼうのナムル 枝豆マカロニサラダ 新登場 小松菜とベーコンのシーザー和え ナスの生姜かつお削り節和え エリンギともやしのバター醤油風味炒め こんにゃくのどて煮風	白身魚（メルルーサ）のみりん風味焼き 鶏つくねのきのこソースがけ 洋風おから ちくわのたらこ炒め 新登場 厚あげのチリソース 白菜の酢の物 いんげんの梅マヨネーズ和え チンゲン菜と人参のお浸し	さつまいもとかぼちゃのグラタン風 新登場 あさりとキャベツのペペロンチーノ風炒め チャプチェ 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え 人参サラダ 炊き合わせ（がんも・ふき） ナスの揚げ浸し うぐいす豆 人気	エビのマヨネーズソース添え 人気 肉団子の和風玉ねぎソース和え 人気 ひじき煮 大根サラダ ごぼうとちくわのおかか煮 蒸し鶏の柚子胡椒和え もやしとわかめの酢の物 ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め
	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：474 kcal　食塩相当量：3.5 g たんぱく質：17.1 g　脂質：37.3 g 炭水化物：20.4 g	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：495 kcal　食塩相当量：3.5 g たんぱく質：14.0 g　脂質：28.6 g 炭水化物：44.3 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：473 kcal　食塩相当量：3.5 g たんぱく質：21.2 g　脂質：27.7 g 炭水化物：32.3 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：475 kcal　食塩相当量：2.8 g たんぱく質：10.2 g　脂質：31.1 g 炭水化物：39.2 g	8大アレルゲン：えび,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：14.9 g　脂質：25.6 g 炭水化物：39.9 g
おかず4品コース	鶏のジンジャーソテー 煮野菜のそぼろあんかけ 洋風おから キャベツの甘酢漬け	エビのチリソース添え 人気 豆腐の肉味噌 さつまいもベーコンのオイスターマヨネーズがけ 新登場 明太マカロニサラダ	豚の豆乳仕立て アサリとチンゲン菜の炒め物 切干大根とひじきの煮物 ごぼうのナムル	カレイの煮付け 新登場 オムレツの明太マヨネーズがけ 大根の照り焼き風煮 春雨の酢の物 人気	牛皿風 人気 かに風味シューマイ ミートスパゲティ 白菜のわさびチーズマヨネーズ
	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：361 kcal　食塩相当量：1.8 g たんぱく質：17.0 g　脂質：25.4 g 炭水化物：12.3 g	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：400 kcal　食塩相当量：1.8 g たんぱく質：10.2 g　脂質：25.7 g 炭水化物：32.5 g	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：385 kcal　食塩相当量：2.9 g たんぱく質：11.8 g　脂質：30.4 g 炭水化物：19.2 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：320 kcal　食塩相当量：1.5 g たんぱく質：15.1 g　脂質：14.6 g 炭水化物：23.7 g	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：370 kcal　食塩相当量：1.3 g たんぱく質：8.4 g　脂質：24.1 g 炭水化物：26.8 g
食べごたえ4品コース	さよりの天ぷら（天つゆ付） 新登場 豚肉の中華野菜炒め ほうれん草とひき肉の和え物 マカロニサラダ	野菜入りマーボー豆腐 なめらか玉葱フライ ピーマンと蒸し鶏の和え物 青さこんにゃくとわかめの酢の物	チキンのトマトソース 魚肉ソーセージの玉子とじ キャベツの煮びたし ツナコーンサラダ	さわらの香草焼き 肉しゅうまい 人参の真砂和え 千切りポテトサラダ	ロースカツ（ソース付） 野菜とあさりのコチュマヨ和え 糸昆布の煮物 野菜のピクルス
	8大アレルゲン：卵、小麦 エネルギー：350 kcal　食塩相当量：1.7 g たんぱく質：14.4 g　脂質：22.3 g 炭水化物：22.8 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：467 kcal　食塩相当量：3.0 g たんぱく質：14.8 g　脂質：28.4 g 炭水化物：38.1 g	8大アレルゲン：卵、小麦 エネルギー：431 kcal　食塩相当量：2.8 g たんぱく質：28.4 g　脂質：26.3 g 炭水化物：20.4 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー：400 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：21.6 g　脂質：25.5 g 炭水化物：21.2 g	8大アレルゲン：卵、小麦 エネルギー：427 kcal　食塩相当量：1.9 g たんぱく質：15.7 g　脂質：26.0 g 炭水化物：32.7 g
カロリーサポートコース	さよりの天ぷら（天つゆ付） 新登場 鶏と野菜の玉子とじ カリフラワーの柚子胡椒和え ほうれん草ともやしの和え物	チキンのかぼちゃシチュー 人気 豆腐チャンプル ささがき金平 豆サラダ	海鮮プルコギ風炒め物 なめらか玉葱フライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 糸昆布のサラダ	豚肉とキャベツの甘味噌炒め 白子入りかにつみれ煮 いんげんのごま和え 千切りポテトサラダ	ホキのオニオンソース 生姜メンチカツ 人参とコーンのグラッセ 野菜のピクルス
	8大アレルゲン：卵、小麦 エネルギー：250 kcal　食塩相当量：1.8 g たんぱく質：10.2 g　脂質：15.5 g 炭水化物：18.1 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：291 kcal　食塩相当量：1.7 g たんぱく質：15.2 g　脂質：16.5 g 炭水化物：20.8 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー：313 kcal　食塩相当量：2.4 g たんぱく質：11.4 g　脂質：18.3 g 炭水化物：25.8 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー：279 kcal　食塩相当量：1.8 g たんぱく質：12.2 g　脂質：17.7 g 炭水化物：17.7 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：258 kcal　食塩相当量：2.1 g たんぱく質：11.0 g　脂質：24.3 g 炭水化物：24.3 g

	週平均
おかず6品コース	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 エネルギー：441 kcal　食塩相当量：2.8 g たんぱく質：16.3 g　脂質：26.6 g 炭水化物：32.1 g
お弁当コース	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 エネルギー：543 kcal　食塩相当量：2.0 g たんぱく質：15.7 g　脂質：19.5 g 炭水化物：75.3 g
彩8品（おかず8品）コース	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 エネルギー：476 kcal　食塩相当量：3.3 g たんぱく質：15.5 g　脂質：30.1 g 炭水化物：35.2 g
おかず4品コース	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 エネルギー：367 kcal　食塩相当量：1.9 g たんぱく質：12.5 g　脂質：24.1 g 炭水化物：22.9 g
食べごたえ4品コース	加熱時間の目安 500wで 1分30秒～2分 エネルギー：2075 kcal　食塩相当量：12 g たんぱく質：95 g　脂質：129 g 炭水化物：135 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 エネルギー：1391 kcal　食塩相当量：10 g たんぱく質：65 g　脂質：79 g 炭水化物：107 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

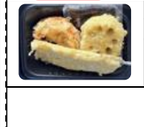
アンケート欄

新登場



おかず・お弁当・おかず4品コース
11/17・11/20「さつまいもベーコンのオイスターマヨネーズがけ」
オイスターソースとマヨネーズで甘辛く仕上げました
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



彩8品コース
11/18「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



彩8品コース
11/19「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

おかず4品コース
11/19「カレイの煮付け」
人気のカレイを甘辛い煮付けにしました
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

食べごたえ4品・カロリーサポートコース
11/16「さよりの天ぷら」
人気の天ぷらにさよりが仲間入りしました。
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16日	11月17日	11月18日
曜日	月	火	水
商品名	厚焼たまごのＢＯＸサンド	ひとくちＢＯＸサンド（たまご・ツナ）	チャーシューとふんわりたまごのサンド
カロリー（kcal）	330	319	368
食塩相当量（ｇ）	2.3	1.9	2.9
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19日	11月20日
曜日	木	金
商品名	たまごとツナレタスサンド	ダブルハムチーズサンド
カロリー（kcal）	426	452
食塩相当量（ｇ）	2.2	2.8
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１９日（木）お届け】

メインメニュー	豚肉きんぴらセット	コロッケセット
サブメニュー	大根と厚揚げの白みそ煮込み オクラともやしの和え物 ほうれん草のおひたし	ブロッコリーのみそ和え なす南蛮 白菜と油揚げのおひたし
アレルギー	小麦	小麦・乳成分
エネルギー	232 kcal.	331 kcal.
たんぱく質	12.0ｇ	7.3ｇ
脂質	11.7ｇ	17.7ｇ
炭水化物	22.9ｇ	36.8ｇ
食塩相当量	1.5ｇ	1.7ｇ
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉を使用したきんぴらをご用意いたしました。ごぼうにも味がしっかりと染みていますので、ごはんともよく合うメニューです。豚肉には、ビタミンＢ１が豊富に含まれていますので、疲労回復などに役立つようです。	牛肉を使用した、すき焼きの風味のコロッケをご用意いたしました。甘辛い味がしみ込んでいますので、ご飯の進む一品になっています。ちなみに、コロッケという名前は、フランス語の「クロケット」が変化したものだそうです。
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	11月16日			11月17日			11月18日			11月19日			11月20日			加熱時間の目安
曜日	月			火			水			木			金			500wで30秒
献立	オムレツのミートソースがけ マカロニツナサラダ 白菜とベーコンのクリーム煮			キーマカレー キャベツのしそ和え かまぼこと小松菜の煮浸し			焼鳥 いんげんとツナの和風サラダ ブロッコリーときのこのガーリック炒め			豚の梅風味炒め れんこんと小松菜のしそ和え ピーマンしりしり			白身魚（メルルーサ）の照り焼き 塩だれキャベツ ナポリタンスパゲッティ			
カロリー（kcal）	262			183			251			236			199			週平均
食塩相当量（ｇ）	1.8			1.9			1.1			2.3			1.3			1.7
たんぱく質・脂質・炭水化物（ｇ）	7.7	19.6	14.0	4.8	10.0	15.8	14.3	19.9	5.8	9.9	16.8	11.4	8.9	10.5	15.7	9.1	15.4	12.6
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１０日（火）
ご請求	１１月４週【１１月２３日（月）～１１月２７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