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１７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23日 月曜日	11月24日 火曜日	11月25日 水曜日	11月26日 木曜日	11月27日 金曜日
おかず６品コース	キタノメヌケの煮付け 人気 照り焼き鶏つくね ほうれん草のクリームスパゲティ わかめとカニカマの和え物 玉ねぎとツナの中華和え さつまいもサラダ 人気	牛皿風 人気 エビのニラ玉炒め キャベツと塩昆布の炒め物 小松菜のごま和え いんげんのしそおかか和え コーヒー甘煮豆 人気	イワシつみれの塩ちゃんこ風 ヒレカツ 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 ポテト明太バター風味和え 人気 きゅうりのツナマヨネーズ和え 人気	鶏の竜田揚げの香味ソースがけ 新登場 アサリと野菜の甘酢炒め チャプチェ 茎わかめともやしの中華和え きんぴられんこん オクラとえのき茸のさっぱり和え	サワラの塩麹焼き お芋のカレーそぼろ もやしと小松菜のキムチ風味炒め 切干大根の洋風炒め きんぴらごぼうのマヨネーズ和え カリフラワーのシーザー和え
	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,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：小麦,卵,乳成分
	エネルギー：451 kcal　食塩相当量：2.7 g たんぱく質：20.7 g　脂質：22.9 g 炭水化物：35.4 g	エネルギー：412 kcal　食塩相当量：2.1 g たんぱく質：12.4 g　脂質：28.0 g 炭水化物：24.9 g	エネルギー：423 kcal　食塩相当量：3.5 g たんぱく質：15.0 g　脂質：26.1 g 炭水化物：31.5 g	エネルギー：480 kcal　食塩相当量：3.0 g たんぱく質：13.8 g　脂質：28.9 g 炭水化物：41.7 g	エネルギー：440 kcal　食塩相当量：1.3 g たんぱく質：16.2 g　脂質：28.5 g 炭水化物：27.8 g
お弁当コース	キタノメヌケの煮付け 人気 照り焼き鶏つくね わかめとカニカマの和え物 玉ねぎとツナの中華和え さつまいもサラダ 人気 おにぎり(梅おかかご飯) 人気	牛皿風 人気 エビのニラ玉炒め 小松菜のごま和え いんげんのしそおかか和え コーヒー甘煮豆 人気 ごはん	いわしつみれの塩ちゃんこ風 ヒレカツ 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 ポテト明太バター風味和え 人気 きゅうりのツナマヨネーズ和え 人気 ごはん	鶏の竜田揚げの香味ソースがけ 新登場 アサリと野菜の甘酢炒め 茎わかめともやしの中華和え きんぴられんこん オクラとえのき茸のさっぱり和え ごはん（玉子ふりかけ）	サワラの塩麹焼き お芋のカレーそぼろ 切干大根の洋風炒め きんぴらごぼうのマヨネーズ和え カリフラワーのシーザー和え ごはん
	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,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：小麦,卵,乳成分
	エネルギー：543 kcal　食塩相当量：4.4 g たんぱく質：18.4 g　脂質：15.7 g 炭水化物：75.8 g	エネルギー：518 kcal　食塩相当量：1.7 g たんぱく質：13.4 g　脂質：18.5 g 炭水化物：72.5 g	エネルギー：522 kcal　食塩相当量：2.4 g たんぱく質：15.5 g　脂質：16.0 g 炭水化物：78.2 g	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：17.4 g 炭水化物：84.8 g	エネルギー：553 kcal　食塩相当量：0.7 g たんぱく質：15.3 g　脂質：18.1 g 炭水化物：80.0 g
彩８品（おかず８品）コース	チーズハンバーグ 人気 オムレツの明太マヨネーズがけ 和風スパゲティ チンゲン菜の煮浸し ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ 大根とツナの炒め物 人気 大豆のトマトソース炒め もやしと木耳の中華和え	カレイのチリソースがけ 人気 麻婆豆腐 白菜とあげの煮浸し キャベツとコーンの柑橘風味 小松菜の卵の花和え 里芋のキムチたれ なます 人気 いんげんと塩昆布の和え物	鶏のジンジャーソテー もやしと玉子のアサリあんかけ 人参とさつま揚げの金平 マカロニサラダ がんもと人参の煮物 ナスのおろしポン酢がけ 蒸し鶏とピーマンの中華風 きゅうりとわかめの酢の物	アジの塩麹焼き 鶏つくねとれんこんのバーベキューソースがけ ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め 人気 枝豆ポテトサラダ 人気 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め しゅうまいのチリソースがけ 人参のハニーマスタードサラダ 高野豆腐のごま和え 新登場	豚とキャベツのごまだれがけ 人気 エビとチンゲン菜の炒め物 肉味噌ナムル ふきとこんにゃくの煮物 マカロニのトマトソース和え 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 オクラとえのき茸のさっぱり和え わかめとカニカマの和え物
	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：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,落花生
	エネルギー：503 kcal　食塩相当量：3.4 g たんぱく質：13.8 g　脂質：37.4 g 炭水化物：28.9 g	エネルギー：489 kcal　食塩相当量：2.9 g たんぱく質：19.0 g　脂質：25.4 g 炭水化物：43.0 g	エネルギー：472 kcal　食塩相当量：2.7 g たんぱく質：21.3 g　脂質：31.3 g 炭水化物：24.5 g	エネルギー：479 kcal　食塩相当量：3.4 g たんぱく質：23.7 g　脂質：28.7 g 炭水化物：30.5 g	エネルギー：457 kcal　食塩相当量：3.2 g たんぱく質：13.7 g　脂質：28.4 g 炭水化物：34.8 g
おかず４品コース	海鮮と野菜の卵とじ（エビ） 春巻き 人気 れんこんとちくわのバター風味炒め ひじきの和え物	鶏のオイスターマヨネーズ アサリのミネストローネ風 椎茸の醤油バター風味 新登場 人参サラダ	ミックスフライ（ほたて風味フライ・アジフライ） 人気 大根のそぼろあんかけ 卵の花 もずくときゅうりの酢の物	豚塩焼肉 イワシのつみれ煮 春雨の炒め物 いんげんの旨煮	アジの照り焼き 人気 ソーセージ（トマトソース） キャベツとコーンの豆乳炒め バジルポテトサラダ
	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：小麦,卵,乳成分	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分
	エネルギー：392 kcal　食塩相当量：3.1 g たんぱく質：10.4 g　脂質：31.8 g 炭水化物：17.8 g	エネルギー：365 kcal　食塩相当量：1.6 g たんぱく質：18.4 g　脂質：25.0 g 炭水化物：19.3 g	エネルギー：402 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：10.5 g　脂質：28.7 g 炭水化物：24.5 g	エネルギー：377 kcal　食塩相当量：2.8 g たんぱく質：13.4 g　脂質：22.9 g 炭水化物：24.2 g	エネルギー：338 kcal　食塩相当量：2.1 g たんぱく質：15.2 g　脂質：21.1 g 炭水化物：18.1 g
食べごたえ４品コース	チキンのかぼちゃシチュー 人気 白はんぺんフライ ほうれん草ベーコン炒め 卵の花サラダ	銀ひらすの照り焼き 鶏と野菜の炒め物 油揚げの玉子とじ キャベツとチーズのサラダ	豚肉の焼肉風 春巻きと竹輪の磯辺揚げ ポテトと枝豆の明太マヨ和え カリフラワーのマリネ	海鮮うま煮豆腐 人気 肉団子のケチャップ和え いんげんのおかか和え 甘栗とさつま芋のサラダ	飛騨牛コロッケ（ソース付） 真鯛入りつみれの煮物 なすと玉葱のぽん酢和え きゅうりとツナのサラダ
	8大アレルゲン：卵、乳、小麦	8大アレルゲン：卵、乳、小麦	8大アレルゲン：卵、乳、小麦、えび、かに	8大アレルゲン：卵、乳、小麦、えび	8大アレルゲン：乳、小麦
	エネルギー：471 kcal　食塩相当量：2.7 g たんぱく質：20.0 g　脂質：27.4 g 炭水化物：36.2 g	エネルギー：404 kcal　食塩相当量：2.3 g たんぱく質：25.3 g　脂質：23.7 g 炭水化物：22.2 g	エネルギー：414 kcal　食塩相当量：3.1 g たんぱく質：13.8 g　脂質：27.0 g 炭水化物：29.2 g	エネルギー：360 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：17.6 g　脂質：19.2 g 炭水化物：28.3 g	エネルギー：461 kcal　食塩相当量：2.1 g たんぱく質：11.0 g　脂質：26.5 g 炭水化物：44.1 g
カロリーサポートコース	豚肉と野菜のおかかソース炒め 春巻き ほうれん草ベーコン炒め かぼちゃと枝豆のサラダ	さばフライ（ソース付） 鶏と野菜のバター醤油炒め 白菜と昆布の煮物 キャベツとチーズのサラダ	牛肉のピビンバ風 たこ団子揚げ 平春雨の炒め物 カリフラワーのマリネ	メルルーサの香草焼き 新登場 厚揚げと豚肉のオイスター炒め れんこんの明太マヨ和え 人参と蒸し鶏のサラダ	鶏肉の西京焼き がんもの煮物 にらと玉子の炒め物 きゅうりとツナのサラダ
	8大アレルゲン：卵、乳、小麦	8大アレルゲン：卵、乳、小麦	8大アレルゲン：卵、乳、小麦	8大アレルゲン：卵、乳、小麦	8大アレルゲン：卵、小麦、えび
	エネルギー：279 kcal　食塩相当量：1.7 g たんぱく質：10.2 g　脂質：17.8 g 炭水化物：19.2 g	エネルギー：294 kcal　食塩相当量：1.5 g たんぱく質：12.5 g　脂質：18.1 g 炭水化物：20.0 g	エネルギー：278 kcal　食塩相当量：2.2 g たんぱく質：9.6 g　脂質：18.3 g 炭水化物：18.9 g	エネルギー：281 kcal　食塩相当量：2.1 g たんぱく質：18.6 g　脂質：14.8 g 炭水化物：18.1 g	エネルギー：275 kcal　食塩相当量：1.5 g たんぱく質：17.8 g　脂質：17.1 g 炭水化物：11.9 g

加熱時間の目安	週平均
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：441 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：15.6 g　脂質：26.9 g 炭水化物：32.2 g
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：537 kcal　食塩相当量：2.3 g たんぱく質：15.3 g　脂質：17.2 g 炭水化物：78.3 g
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：480 kcal　食塩相当量：3.1 g たんぱく質：18.3 g　脂質：30.2 g 炭水化物：32.3 g
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：375 kcal　食塩相当量：2.4 g たんぱく質：13.6 g　脂質：25.9 g 炭水化物：20.8 g
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：422 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：17.5 g　脂質：24.8 g 炭水化物：32.0 g
500wで 1分	エネルギー：281 kcal　食塩相当量：1.8 g たんぱく質：13.7 g　脂質：17.2 g 炭水化物：17.6 g

※年末年始の１２月３１日（木）～１月５日（火）はお届けをお休みさせていただきます。

【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。

CO-OP 大阪よどがわ市民生活協同組合

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１６日
アンケート提出日：１１月３０日～

組合員 CD

名前

アンケート欄

新登場 おかず・お弁当コース



11/26「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 彩８品コース

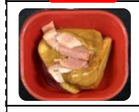


11/26「高野豆腐のごま和え」
高野豆腐の優しい甘さにごまの風味がよく合います

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



11/27「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 おかず４品コース



11/24「椎茸の醤油バター風味」
椎茸を醤油やバターソースで香ばしく味付けしました

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 カロリーサポートコース

11/26「メルルーサの香草焼き」
バジルなどの風味が食欲をそそります

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

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23日	11月24日	11月25日
曜日	月	火	水
商品名	ポテトとハムチーズのサンド	ツナミックスサンド	たまごとハムのミックスサンド
カロリー（kcal）	464	505	219
食塩相当量（ｇ）	2.7	3.2	1.6
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26日	11月27日
曜日	木	金
商品名	照焼きチキンと明太ポテトのサンド	バラエティボックスサンド
カロリー（kcal）	447	382
食塩相当量（ｇ）	3.3	2.2
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26日(木)お届け】

メインメニュー	牛肉と玉子の中華炒めセット	あじの南蛮漬けセット
サブメニュー	ミートオムレツ 炊き合わせ 茄子のみそ煮	チンゲン菜とぶなしめじのおひたし もやしと油揚げのソテー 南瓜の生姜和え
アレルギー	小麦・卵・乳成分	小麦
エネルギー	369 kcal.	255 kcal.
たんぱく質	14.0 g	14.8 g
脂質	28.8 g	11.4 g
炭水化物	13.1 g	24.2 g
食塩相当量	1.6 g	1.8 g
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	牛肉と玉子、白菜を中華炒めに仕上げました。オイスターの風味でごはんがすすみます。牛肉、たまごには、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、ご賞味くださいませ。	あじを南蛮漬けに仕上げました。南蛮だれの酸味がご飯とよく合う一品です。あじには、カルシウムやカリウム、たんぱく質、DHAやEPAなどがバランスよく含まれているようで、積極的に摂取したい食品のひとつです。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23日			11月24日			11月25日			11月26日			11月27日			加熱時間の目安		
曜日	月			火			水			木			金			500wで30秒		
献立	サワラの煮付け 枝豆のかつお節和え お麸の玉子とじ			みそかつ 人参の塩昆布和え 豆腐のみぞれあんかけ			エビと厚揚げのチリソースがけ 大豆ひじきわさびマヨネーズ和え 春雨のニラ玉炒め			鶏天 ブロッコリーのフレンチドレッシング和え こんにゃくとピーマンのきんぴら			３種ナムルと甘辛牛肉 トマトとツナのパスタ ちくわの磯辺和え			週平均		
カロリー（kcal）	270			191			248			204			224			227		
食塩相当量（ｇ）	1.8			1.9			1.5			1.0			2.1			1.7		
たんぱく質・脂質・炭水化物（ｇ）	17.0	13.2	21.6	7.7	9.1	20.2	5.9	17.6	17.2	7.8	13.2	14.9	8.5	13.3	18.7	9.4	13.3	18.5
アレルゲン（８大）	小麦,卵,乳成分			小麦,卵,乳成分			えび,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	１１月１７日（火）	
ご請求	１２月１週【１１月３０日（月）～１２月４日（金）】	
引き落とし	１２月２８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