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２４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30日 月曜日	12月1日 火曜日	12月2日 水曜日	12月3日 木曜日 新登場	12月4日 金曜日
おかず6品コース	めちゃうまカツとじ 改良 干しエビと白菜の炒め物 ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 人参のナムル コーン春雨サラダ キャベツの甘酢漬け	カレイの煮付け チーズ鶏つくね 人参ともやしの炒め物 カリフラワーの塩昆布和え さつまいもの味噌マヨネーズがけ なます 人気	牛とキャベツのおろし煮 人気 もやしと玉子のカニカマあんかけ 和風スパゲティ ナスの揚げ浸し 人参のマーマレード和え ちくわのしそマヨネーズ和え 人気	白身フライのカレータルタルソースがけ 蒸し鶏の油淋鶏風 白菜とコーンの中華煮 小松菜とさつまあげの煮浸し 高野豆腐の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	クリームシチュー 人気 野菜しんじょう いんげんの卵の花和え 茎わかめともやしの中華和え 大根とツナの炒め物 人気 椎茸の醤油バター風味 新登場
	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：415 kcal　食塩相当量：2.8 g たんぱく質：120 g　脂質：259 g 炭水化物：309 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：412 kcal　食塩相当量：3.7 g たんぱく質：21.8 g　脂質：21.5 g 炭水化物：30.6 g	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：409 kcal　食塩相当量：2.3 g たんぱく質：9.2 g　脂質：28.9 g 炭水化物：28.4 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：458 kcal　食塩相当量：2.4 g たんぱく質：17.4 g　脂質：25.3 g 新登場 炭水化物：39.6 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：476 kcal　食塩相当量：2.5 g たんぱく質：15.9 g　脂質：30.1 g 炭水化物：31.6 g
お弁当コース	めちゃうまカツとじ 改良 干しエビと白菜の炒め物 人参のナムル コーン春雨サラダ キャベツの甘酢漬け ごはん	カレイの煮付け チーズ鶏つくね カリフラワーの塩昆布和え さつまいもの味噌マヨネーズがけ なます 人気 おにぎり（ひじきご飯・しそご飯）	牛とキャベツのおろし煮 人気 もやしと玉子のカニカマあんかけ ナスの揚げ浸し 人参のマーマレード和え ちくわのしそマヨネーズ和え 人気 ごはん	白身フライのカレータルタルソースがけ 蒸し鶏の油淋鶏風 小松菜とさつまあげの煮浸し 高野豆腐の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 ごはん	クリームシチュー 人気 野菜しんじょう 茎わかめともやしの中華和え 大根とツナの炒め物 人気 椎茸の醤油バター風味 新登場 ごはん（かつおふりかけ）
	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：531 kcal　食塩相当量：2.1 g たんぱく質：11.7 g　脂質：23.3 g 炭水化物：69.9 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：561 kcal　食塩相当量：4.5 g たんぱく質：21.5 g　脂質：16.0 g 炭水化物：77.7 g	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：503 kcal　食塩相当量：1.6 g たんぱく質：10.0 g　脂質：18.2 g 炭水化物：73.5 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：609 kcal　食塩相当量：2.4 g たんぱく質：21.2 g　脂質：17.8 g 炭水化物：90.5 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：553 kcal　食塩相当量：1.5 g たんぱく質：14.9 g　脂質：20.6 g 炭水化物：73.7 g
彩8品（おかず8品）コース	八宝菜（アサリ） 人気 鶏ミンチの豆乳みそ炒め 炊き合わせ（がんも・人参） れんこんのナムル ふろふき大根 ほうれん草ときのこ煮 もやしのマヨネーズ和え 茎わかめの煮物	めちゃうまカツとじ 改良 しゅうまいのカニカマあんかけ ピーマンと人参のスタミナ炒め タラモサラダ 玉ねぎとツナの中華和え もやしとベーコンの炒め物 椎茸の醤油バター風味 新登場 雷こんにゃく	メルルーサのみそ風味焼き 鶏の照り焼き 人気 玉子と野菜の炒め物 人気 ブロッコリーのおかか和え 高野豆腐とふきの煮物 里芋のわさびマヨネーズ和え わかめの和え物 紫キャベツとひじきのサラダ	筑前煮風 大根のエビあんかけ 麻婆春雨 ナスの酢味噌がけ たまごサラダ カリフラワーの柚子胡椒マリネ じゃがいものハニーマスタード和え オクラとじゃこの和え物	天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ） 人気 棒棒鶏風 キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め ツナと白菜煮 さつまいもと枝豆のサラダ わかめとえのき茸の和え物 ひじきの梅肉和え 新登場
	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：510 kcal　食塩相当量：3.2 g たんぱく質：13.3 g　脂質：36.7 g 炭水化物：28.2 g	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：483 kcal　食塩相当量：3.6 g たんぱく質：15.4 g　脂質：29.6 g 炭水化物：36.7 g	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：2.9 g たんぱく質：24.9 g　脂質：31.9 g 炭水化物：18.8 g	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：451 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：19.2 g　脂質：28.2 g 炭水化物：28.8 g	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：486 kcal　食塩相当量：3.5 g たんぱく質：12.4 g　脂質：33.7 g 炭水化物：33.9 g
おかず4品コース	トマトソースハンバーグ 鮭フレークのみそ炒め チンゲン菜とあげの煮浸し 切干大根の柑橘風味	エビのマヨネーズソース添え 人気 鶏つくねのきのこソースがけ もやしとツナの中華煮 黒豆 人気	鶏のハニーマスタードがけ 人気 玉子の中華炒め れんこんとそぼろのカレー炒め しそポテトサラダ	海鮮と豆腐のキムチ鍋風 蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め かぶのそぼろあんかけ もやしとわかめの酢の物	めちゃうまカツとじ 改良 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ まぜそば風 白菜の酢の物
	8大アレルゲン：えび,かに,小麦,卵,乳成分 エネルギー：348 kcal　食塩相当量：2.7 g たんぱく質：9.1 g　脂質：20.2 g 炭水化物：28.1 g	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：352 kcal　食塩相当量：1.9 g たんぱく質：14.4 g　脂質：19.5 g 炭水化物：27.4 g	8大アレルゲン：小麦,卵,乳成分 エネルギー：382 kcal　食塩相当量：2.1 g たんぱく質：18.2 g　脂質：27.4 g 炭水化物：15.4 g	8大アレルゲン：えび,小麦,卵,乳成分 エネルギー：342 kcal　食塩相当量：2.3 g たんぱく質：11.9 g　脂質：25.3 g 炭水化物：15.9 g	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：3.0 g たんぱく質：13.9 g　脂質：24.7 g 炭水化物：26.8 g
食べごたえ4品コース	豚すき煮 クリーミーコロッケ（かき風味） チンゲン菜と竹輪の和え物 キャベツのごまマヨ和え	鶏の唐揚げ（カレー風味） すり身天ぷら 人気 白菜と昆布の煮物 玉葱とピーマンのマリネ	あじのみりん風味焼き 鶏のねぎ塩炒め スクランブルエッグ いんげんのおかかマヨ和え	ブルコギ風牛肉の炒め物 豆腐のひき肉包み揚げ 小松菜とウインナーの炒め物 くわいと枝豆のサラダ	エビカツ（タルタルソース付） 豚のチリコンカン風炒め物 ほうれん草となめこのおひたし もやしと根菜のサラダ
	8大アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：382 kcal　食塩相当量：1.5 g たんぱく質：13.4 g　脂質：25.5 g 炭水化物：24.7 g	8大アレルゲン：卵、小麦 エネルギー：457 kcal　食塩相当量：3.1 g たんぱく質：21.6 g　脂質：28.6 g 炭水化物：28.4 g	8大アレルゲン：卵、小麦 エネルギー：358 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：24.6 g　脂質：20.8 g 炭水化物：18.2 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：438 kcal　食塩相当量：2.6 g たんぱく質：13.5 g　脂質：32.1 g 炭水化物：24.1 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦、えび エネルギー：449 kcal　食塩相当量：1.9 g たんぱく質：14.2 g　脂質：28.1 g 炭水化物：34.1 g
カロリーサポートコース	白身魚のパン粉焼き 鶏と大根の中華うま煮 小松菜とウインナーの炒め物 くわいと海藻のサラダ	バラ焼き風炒め物 人気 ごまおさつコロッケ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 玉葱とピーマンのマリネ	イカ天甘酢あんかけ 人気 豆腐とソイミートのチリソース 新登場 ほうれん草の玉子とじ わかめと竹輪の生姜マヨ和え	メンチカツ 人気 彩りしんじょう煮 いんげんとベーコンの炒め物 白菜の柚子風味和え	エビと野菜のグラタン風 肉団子のケチャップ和え あさりと玉子の炒め物 れんこんサラダ
	8大アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：268 kcal　食塩相当量：1.2 g たんぱく質：16.3 g　脂質：17.7 g 炭水化物：11.1 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦、えび、かに エネルギー：264 kcal　食塩相当量：1.7 g たんぱく質：7.4 g　脂質：15.9 g 炭水化物：23.0 g	8大アレルゲン：卵、小麦 エネルギー：265 kcal　食塩相当量：2.2 g たんぱく質：12.7 g　脂質：14.2 g 炭水化物：21.5 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：323 kcal　食塩相当量：2.0 g たんぱく質：10.4 g　脂質：20.4 g 炭水化物：23.9 g	8大アレルゲン：卵、乳、小麦、えび エネルギー：307 kcal　食塩相当量：2.7 g たんぱく質：13.9 g　脂質：16.9 g 炭水化物：25.0 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。

加熱時間の目安	週平均
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：434 kcal　食塩相当量：2.7 g たんぱく質：15.3 g　脂質：26.3 g 炭水化物：32.2 g
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：551 kcal　食塩相当量：2.4 g たんぱく質：15.9 g　脂質：19.2 g 炭水化物：77.1 g
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：478 kcal　食塩相当量：3.1 g たんぱく質：17.0 g　脂質：32.0 g 炭水化物：29.3 g
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：363 kcal　食塩相当量：2.4 g たんぱく質：13.5 g　脂質：23.4 g 炭水化物：22.7 g
500wで 1分30秒～2分	エネルギー：417 kcal　食塩相当量：2.3 g たんぱく質：17.5 g　脂質：27.0 g 炭水化物：25.9 g
500wで 1分	エネルギー：285 kcal　食塩相当量：2.0 g たんぱく質：12.1 g　脂質：17.0 g 炭水化物：20.9 g

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→

【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

発行日：２０２６年１１月２３日
アンケート提出日：１２月７日～

組合員 CD

名前

アンケート欄

改良　おかず・お弁当・彩8品・おかず４品コース



11/30・12/1・12/4「めちゃうまカツとじ」
とろっと卵に出汁感を感じるカツとじに改善しました
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　お弁当・おかず６品コース



12/3「白身フライのカレータルタルソースがけ」
白身フライにカレー風味のタルタルソースを添えました
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　お弁当・おかず６品・彩8品コース



12/1・12/4「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　彩8品コース



12/4「ひじきの梅肉和え」
ひじきと人参を梅肉などで甘酸っぱく仕上げました
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　カロリーサポートコース



12/2「豆腐とソイミートのチリソース」
辛さ控えめのチリソースでやさしい味わいに仕上げました
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

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30日	12月1日	12月2日
曜日	月	火	水
商品名	照焼チキンとたまごのサンド	チーズ明太ポテトサンド	ひとくちサンド（たまご・ハム）
カロリー（kcal）	271	340	345
食塩相当量（ｇ）	2.5	2.4	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	12月3日	12月4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）

【12月3日(木)お届け】

メインメニュー	豚肉となすのケチャップ炒めセット	メンチカツセット
サブメニュー	ちくわとピーマンのみそ和え 高野豆腐と椎茸の煮物 野沢菜の炒り玉子	チンゲン菜のナムル くわいときのこの塩炒め 大根と人参の煮物
エネルギー	370 kcal	258 kcal
たんぱく質	20.6ｇ	9.2ｇ
脂質	22.2ｇ	12.2ｇ
炭水化物	44.2ｇ	30.9ｇ
食塩相当量	2.9ｇ	2.4ｇ
アレルギー	えび・小麦・卵	小麦・卵・乳成分
電子レンジ	500W3分30秒	500W3分30秒
ひとことコメント	豚肉と野菜をケチャップ炒めに仕上げました。トマトソースの酸味とコクがご飯に合う一品です。豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に役立つようです。お肉と野菜をバランスよく食べて、元気な体づくりを目指しましょう。	メンチカツをご用意いたしました。美味しさである「ジューシー感」「肉の食感」「肉のほぐれ感」を感じられるカツになっております。ケチャップやタルタルソースなど、ソースをアレンジしてみても楽しめます。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30日			12月1日			12月2日			12月3日			12月4日			加熱時間の目安
曜日	月			火			水			木			金			500wで30秒
献立	キタノメヌケの唐揚げ　タルタルソースがけ ナスとオクラのポン酢ジュレがけ 大根の卵とじ煮			回鍋肉 小松菜と人参の胡麻味噌和え 中華風切干大根煮			メンチカツ ブロッコリーのフレンチドレッシング和え こんにゃくと大根の甘辛ソース			ソーセージ　オーロラソース添え 長芋ときゅうりの青じそ和え いももち			鶏のかぼちゃソースがけ ピーマンの塩昆布和え ベーコンとエリンギの炒め物			
カロリー（kcal）	253			207			225			239			259			週平均
食塩相当量（ｇ）	1.4			1.5			1.2			1.6			1.6			1.5
たんぱく質・脂質・炭水化物（ｇ）	8.5	16.9	16.9	7.9	11.2	17.1	5.0	11.4	22.4	10.5	17.1	15.8	12.3	18.7	12.5	8.8	15.1	16.9
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２４日（火）
ご請求	１２月２週【１２月７日（月）～１２月１１日（金）】
引き落とし	１２月２８日（月）

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