



夕食宅配 献立表



おかず8品

2024年4月29日(月) ～ 2024年5月10日(金)

天候の関係でやむをえず献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。

4月29日(月)
昭和の日

4月30日(火)
豚肉ケチャップ甘酢炒め 露と竹輪の金平風 一口磯辺白身フライ 青菜とエノキの梅和え バンサンスー 卵サラダ 二色ピーマン炒め煮 ミニ信田巻き

5月1日(水)
塩サバ ひじき五目煮 肉じゃがコロッケ インゲンとツナの煮物 牛蒡蒸鶏サラダ 青菜コーン炒め 干大根三杯酢あえ ブロッコリーの胡麻あえ

5月2日(木)
チキンカツ 昆布サラダ サワラの味噌タルタル焼き ジャーマンポテト 玉葱の中華風卵とじ 山くらげメンマ和え キャベツ揚げ煮 人参カレー酢炒め

5月3日(金)
憲法記念日

コープの夕食宅配は
素材の旨味と栄養バランスを考えた、
日替わりの献立となっています。
*塩分 4.5g以下
*カロリー 500kcal以下



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



5月6日(月)
振替休日

5月7日(火)
サバの照り焼き 炊き合わせ シュウマイ 焼きビーフン 青菜シーフードソテー 蓮根の山葵サラダ 胡瓜あげの酢の物 細切り茎若布

5月8日(水)
鶏肉のレモンオイル焼 茄子とイカのケチャップ煮 イワシフライ 若竹煮 ポテトサラダ ブロッコリーペペロンチーノ ひじきと竹輪の酢の物 アスパラの味噌炒め

5月9日(木)
サワラのマリネ 刻み昆布の金平 トンカツ卵とじ インゲン胡麻和え 牛蒡サラダ 豚と筍の炒め物 キャベツ、ベーコン煮 青菜のポン酢和え

5月10日(金)
メンチカツ マカロニサラダ マスのからしマヨネーズ焼 しんじょう煮 南瓜のマリネ 蒸し鶏と野菜の和風炒め 青菜と赤ピーマンの煮浸し 白花豆煮

- ①ふたを取り、生野菜や和え物・果物・漬け物などを取り出します。
- ②ラップをせずに電子レンジ
500Wの場合は約2分
1000Wの場合は約1分
を目安に温めてください。
- *冷たい場合は10秒ずつ再加熱してください。
- *加熱しすぎると容器が傷みますので、少しずつ温めてください。

ご利用のみなさまへ



*保管方法

お受け取り後は冷蔵庫に入れて保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
応援食をご利用いただいた際の、冷凍おかずは「冷凍庫」に保管してください。

*容器は洗浄していただき乾燥後、翌日配達スタッフにお返しく下さい。

*翌週の変更(数量変更・再開・お休み)は、**水曜日 午後4時まで**にご連絡ください。

※ご注文はすべて1週間単位となり、水曜日午後4時以降は翌週配達のご注文変更や
休止は受けかねます。



ご相談・ご連絡は

☎ 0120-336-021

生活協同組合しまね 問合せセンターまで
ご連絡ください。

受付時間

(月)～(金) 8:30～20:00
(土) 9:00～18:00

