



夕食宅配 献立表



おかず・お弁当

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。

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 3.5g以下
*カロリー 365kcal以下
(白米180g約285kcal
鶏ご飯180g約300kcal 塩分約0.8g
は含んでいません)



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



- 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。

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 二色ピーマン炒め煮 卵サラダ 露と竹輪の金平風 青菜とエノキの梅和え ミニ信田巻き
エネルギー334 kcal 塩分3.2グラム

5月1日(水)
塩サバ インゲンとツナの煮物 牛蒡蒸鶏サラダ ひじき五目煮 干大根三杯酢あえ ブロッコリーの胡麻あえ
エネルギー283 kcal 塩分3.7グラム

5月2日(木)
チキンカツ ジャーマンポテト 玉葱の中華風卵とじ 昆布サラダ 山くらげメンマ和え 人参カレー酢炒め
エネルギー343 kcal 塩分2.9グラム

5月3日(金)
憲法記念日

5月6日(月)
振替休日

5月7日(火)
サバの照り焼き 焼きビーフン 蓮根の山葵サラダ 炊き合わせ 胡瓜あげの酢の物 細切り茎若布
エネルギー325 kcal 塩分3.5グラム

5月8日(水)
鶏肉のレモンオイル焼 若竹煮 ポテトサラダ 茄子とイカのケチャップ煮 ひじきと竹輪の酢の物 ブロッコリーペペロンチーノ
エネルギー294 kcal 塩分2.9グラム

5月9日(木)
サワラのマリネ 刻み昆布の金平 牛蒡サラダ キャベツ、ベーコン煮 豚と筍の炒め物 インゲン胡麻和え
* 鶏ご飯 * エネルギー290 kcal 塩分2.9グラム

5月10日(金)
メンチカツ 青菜と赤ピーマンの煮浸し 南瓜のマリネ 蒸し鶏の野菜の和風炒め マカロニサラダ 白花豆煮
エネルギー365 kcal 塩分2.9グラム

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ください。

*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時以降は翌週配達注文の変更や
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

