



# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2024年5月13日



2024年5月24日



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。

|   |
|---|
| <b>5月13日(月)</b>   |
| <b>天ぷら盛り</b>  |
| じゃが芋の旨煮<br>キャベツのポン酢和え<br>春雨と茎わかめ和え<br>梅ごぼう<br>お漬物(しば漬け)<br>たこ焼き<br>コーンソテー |
| エネルギー388 kcal<br>塩分3.5グラム   |

|  |
|--|
| <b>5月14日(火)</b>  |
| <b>たら南蛮漬け</b>  |
| ミートマカロニ<br>里芋の味噌煮<br>梅ザーサイ和え<br>ねぎ塩もやし<br>お漬物(パリパリ割干)<br>きのこのバター醤油<br>コールスロー |
| エネルギー384 kcal<br>塩分3.2グラム  |

|   |
|---|
| <b>5月15日(水)</b>   |
| <b>ハンバーグデミソースかけ</b>   |
| 高野の煮物<br>アスパラのマスタードソテー<br>なすのお浸し<br>大豆のトマト煮<br>昆布の佃煮<br>揚げぎょうざ<br>竹の子の煮付け |
| エネルギー494 kcal<br>塩分4.3グラム   |

|   |
|---|
| <b>5月16日(木)</b>   |
| <b>鶏肉と野菜のごま煮</b>  |
| 野菜コロッケ<br>春雨と青梗菜の中華炒め<br>カリフラワーの甘酢和え<br>味付もやし<br>お漬物(さくら漬け)<br>揚げだし豆腐<br>わかめとねぎの炒め煮 |
| エネルギー346 kcal<br>塩分2.6グラム   |

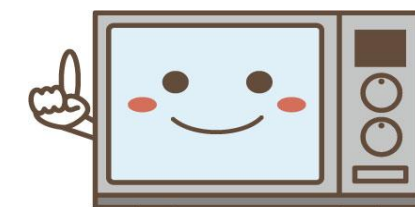
|   |
|---|
| <b>5月17日(金)</b>   |
| <b>さわらの幽庵焼き</b>   |
| インゲン肉味噌炒め<br>菜の花がんもの煮つけ<br>切干大根サラダ<br>メンマの中華和え<br>お漬物(青かっぱ)<br>かぶと油揚げの煮びたし<br>ピーマンの昆布和え |
| エネルギー269 kcal<br>塩分3.9グラム   |

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。



- 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。

|  |
|--|
| <b>5月20日(月)</b>  |
| <b>ホキの甘酢あんかけ</b>   |
| ジャーマンポテト<br>ピーマンのツナ炒め<br>キャベツのゆかり和え<br>松前風高菜<br>お漬物(白大根ゆず風味)<br>高野豆腐のオランダ煮<br>ほうれん草ソテー |
| エネルギー469 kcal<br>塩分4.5グラム  |

|  |
|--|
| <b>5月21日(火)</b>  |
| <b>豚肉と野菜の塩炒め</b>   |
| もろこし焼<br>竹の子のおかか煮<br>ブロッコリーサラダ<br>わかめと玉葱の酢の物<br>お漬物(たくあん)<br>人参の甘辛炒め<br>粉ふき芋 |
| エネルギー301 kcal<br>塩分3.6グラム  |

|  |
|--|
| <b>5月22日(水)</b>  |
| <b>ささみの梅ソースかけ</b>  |
| 焼きうどん<br>ひじき炒め煮<br>ポテトサラダ<br>小松菜のお浸し<br>果物(黄桃)<br>山菜炒め<br>水餃子のあんかけ |
| エネルギー296 kcal<br>塩分3.6グラム  |

|   |
|---|
| <b>5月23日(木)</b>   |
| <b>白身フライ</b>  |
| お好み焼き<br>ゴボウとこんにゃくの甘辛煮<br>枝豆とツナのマヨサラダ<br>カリフラワーのごま和え<br>お漬物(さくら漬け)<br>里芋の旨煮<br>チンゲン菜のごま和え |
| エネルギー500 kcal<br>塩分4.3グラム   |

|  |
|--|
| <b>5月24日(金)</b>  |
| <b>肉じゃが</b>  |
| かに玉<br>高野豆腐の含め煮<br>スパゲティサラダ<br>人参ともやしの炒め<br>お漬物(つぼ漬け)<br>さつまいものバター風味<br>菜の花とキャベツの煮浸し |
| エネルギー441 kcal<br>塩分4.3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

