



夕食宅配 献立表



おかず

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。

5月13日(月)
天ぷら盛り
じゃが芋の旨煮 キャベツのポン酢和え 春雨と茎わかめ和え 梅ごぼう
エネルギー289 kcal 塩分1.8グラム

5月14日(火)
たら南蛮漬け
ミートマカロニ 里芋の味噌煮 梅ザーサイ和え ねぎ塩もやし
エネルギー312 kcal 塩分2.4グラム

5月15日(水)
ハンバーグデミソースかけ
高野の煮物 アスパラのマスタードソテー なすのお浸し 大豆のトマト煮
エネルギー351 kcal 塩分3.5グラム

5月16日(木)
鶏肉と野菜のごま煮
野菜コロッケ 春雨と青梗菜の中華炒め カリフラワーの甘酢和え 味付もやし
エネルギー273 kcal 塩分1.5グラム

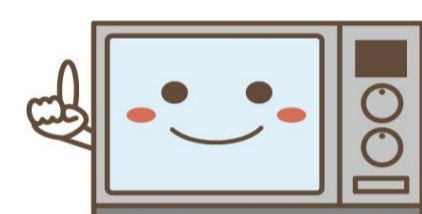
5月17日(金)
さわらの幽庵焼き
インゲン肉味噌炒め 菜の花がんもの煮つけ 切干大根サラダ メンマの中華和え
エネルギー227 kcal 塩分3.7グラム

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 3.5g以下
*カロリーー 365kcal以下



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



5月20日(月)
ホキの甘酢あんかけ
ジャーマンポテト ピーマンのツナ炒め キャベツのゆかり和え 松前風高菜
エネルギー309 kcal 塩分3.4グラム

5月21日(火)
豚肉と野菜の塩炒め
もろこし焼 竹の子のおかか煮 ブロッコリーサラダ わかめと玉葱の酢の物
エネルギー241 kcal 塩分2.2グラム

5月22日(水)
ささみの梅ソースかけ
焼きうどん ひじき炒め煮 ポテトサラダ 小松菜のお浸し
エネルギー211 kcal 塩分2.4グラム

5月23日(木)
白身フライ
お好み焼き ゴボウとこんにゃくの甘辛煮 枝豆とツナのマヨサラダ カリフラワーのごま和え
エネルギー365 kcal 塩分2.6グラム

5月24日(金)
肉じゃが
かに玉 高野豆腐の含め煮 スパゲティサラダ 人参ともやしの炒め
エネルギー337 kcal 塩分3.3グラム

- 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

