



夕食宅配 献立表



おかず8品

2024年5月13日(月) ～ 2024年5月24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。

5月13日(月)
サワラの塩レモン唐揚
スパゲッティサラダ
豚肉のパセリバターオイル焼き
玉葱マリネ
筍と合挽のバター醤油炒め
胡瓜メンマ和え
青菜のピーナツ和え
大豆、昆布煮

5月14日(火)
鶏肉の照り焼
バンサンスー
白身フライ
豚肉のポン酢炒め
エビチリ風
ポテトサラダ
ピーマンの土佐煮
ブロッコリーの胡麻和え

5月15日(水)
サバの生姜煮
ホイコーロー
茄子の肉詰め天
高野のそぼろ煮
山吹和え
胡瓜とらっきょうの酢の物
梅ごぼう
白花豆煮

5月16日(木)
ハンバーグ
バンバンジーサラダ
イワシの天婦羅
玉葱と絹さやの卵とじ
インゲンの磯香和え
三角とうふ天煮
蒟蒻と椎茸の炒め煮
青菜の胡麻和え

5月17日(金)
アジ粕漬焼き
大豆の甘辛煮
チキンカツ
青菜と竹輪の煮浸し
しめじの酢の物
茄子の利休煮
ブロッコリーペペロンチーノ
枝豆の酢の物
塩焼きそば

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20日(月)
ピーマン肉詰めフライ
炊き合わせ
カレイの味噌焼き
ソラマメサラダ
ニラの卵とじ
里芋の胡麻味噌かけ
紅白なます
細切り茎若布

5月21日(火)
塩マス
麻婆春雨
酢豚
若布サラダ
刻み昆布の金平
カリフラワーくず煮
玉子焼き
人参ともやしの酢の物

5月22日(水)
紀州産梅入りささみフライ
ほうれん草がんも煮
サワラのレモンオイル焼き
人参とツナの卵炒め
マカロニサラダ
若竹煮
炒めなます
インゲン胡麻炒め

5月23日(木)
サバの韓国風焼き
揚げ茄子煮
豚肉の塩だれ炒め
三色金平
昆布サラダ
竹輪と人参のカレーマヨ炒め
南瓜のマリネ
落の梅酢煮

5月24日(金)
コロッケ
炊き合わせ
カレイのチャンチャン焼き
牛蒡チャンプル
豚肉野菜炒め
インゲン、糸コン煮
蓮根の山葵サラダ
胡瓜ときくらげの酢の物

- 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

