



# 夕食宅配 献立表



## おかず・お弁当

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。

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。

5月13日(月)
サワラの塩レモン唐揚
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 玉葱マリネ
エネルギー288 kcal 塩分3.7g

5月14日(火)
鶏肉の照り焼
ポテトサラダ エビチリ風 バンサンスー ピーマンの土佐煮 ブロッコリーの胡麻和え
エネルギー288 kcal 塩分2.8g

5月15日(水)
サバの生姜煮
山吹和え 胡瓜とらっきょうの酢の物 高野のそぼろ煮 ホイコーロー 白花豆煮
エネルギー280 kcal 塩分2.9g

5月16日(木)
ハンバーグ
玉葱と絹さやの卵とじ インゲンの磯香和え バンバンジーサラダ 三角とうふ天煮 蒟蒻と椎茸の炒め煮
エネルギー331 kcal 塩分3.4g

5月17日(金)
アジの粕漬焼き
塩焼きそば ブロッコリーペペロンチーノ しめじの酢の物 大豆の甘辛煮 茄子の利休煮 青菜と竹輪の煮浸し
エネルギー338 kcal 塩分2.8g

5月20日(月)
ピーマン肉詰めフライ
紅白なます ソラマメサラダ 里芋の胡麻味噌かけ 炊き合わせ 細切り茎若布
エネルギー285 kcal 塩分3.5g

5月21日(火)
塩マス
人参ともやしの酢の物 若布サラダ 麻婆春雨 カリフラワーくず煮 玉子焼き
エネルギー280 kcal 塩分3.7g

5月22日(水)
紀州産梅入りささみフライ
炒めなます マカロニサラダ 若竹煮 人参とツナの卵炒め インゲン胡麻炒め
エネルギー289 kcal 塩分3.7g

5月23日(木)
サバの韓国風焼き
三色金平 昆布サラダ 揚げ茄子煮 竹輪と人参のカレーマヨ炒め 蒟の梅酢煮
<b>* 鶏ご飯 *</b> エネルギー291 kcal 塩分3.7g

5月24日(金)
コロッケ
インゲン、系コン煮 蓮根の山葵サラダ 牛蒡チャンプル 豚肉野菜炒め 胡瓜ときくらげの酢の物
エネルギー320 kcal 塩分2.9g

## 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

