



おかず8品

夕食宅配 献立表

2020年10月12日(月) ~ 2020年10月23日(金)

∞∞ 天候等の関係で、やむをえず献立を一部変更する事がありますので、ご了承ください ∞∞

コープの夕食宅配は素材の旨み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

10月12日(月)
塩マス
筑前煮 味噌鶏のピリ辛おろし和え キャベツ揚げのおかか炒め 人参ひじきツナサラダ ピーマンとしらすの炊合せ 里芋の揚げ煮 白菜とほうれん草の柚子和え

10月13日(火)
サバの韓国風煮
ふろふき大根胡麻味噌だれ タンドリーフライドチキン ポテトサラダ オニオンマリネ 青菜チャンプル あらめ煮 カリフラワーの酢の物

10月14日(水)
カレーの天ぷら
茄子と鶏肉の南蛮煮 豆腐のおとし揚げ煮 カレー醤油炒め 干し大根煮 マカロニサラダ もやしの炸醤炒め ブロッコリーの煮びたし

10月15日(木)
アジフライ
里芋の中華風炒め煮 ハンバーグ コールスローサラダ 青菜の白和え 胡瓜と揚げの酢の物 白菜のおかか煮 オクラの磯香和え

10月16日(金)
サケのパセリバターオイル焼き
牛蒡と豚肉の黒こしょう炒め 揚げ鶏のケチャップ和え もやしの卵とじ 豆腐とカリフラワーのくず煮 回鍋肉 干し大根の三杯酢 三色豆煮

10月19日(月)
赤魚の野菜あんかけ
チャプチェ風炒め 豚肉の生姜焼 青菜としめじのおかか煮 青菜の洋風白和え 高野豆腐人参インゲンの煮物 南瓜サラダ キャベツと若布の酢の物

10月20日(火)
サケフライ
大根の煮物 鶏肉の明太マヨ焼 里芋の胡麻味噌和え 白菜とさつま揚げの煮びたし 牛蒡サラダ もやしの中華風卵とじ 小茄子の生姜あんかけ

10月21日(水)
サバの味噌煮
おから煮 コロケ 蓮根ペペロンチーノ インゲンとツナの煮物 竹輪とエビのカレー醤油炒め 磯香和え 人参の胡麻酢和え

10月22日(木)
焼さんま
車麩人参絹さや炊合せ 肉団子の中華風甘酢あんかけ タマゴサラダ 三色ピーマンソース炒め カリフラワーピクルス 青菜とエノキの柚子え 五目煮

10月23日(金)
イワシフライ
時雨煮 鶏肉の照焼 ひじきサラダ 野菜炒め もやしと胡瓜の酢の物 青菜のピーナッツ和え 蓮根の梅酢煮

∞ お召し上がり方 ∞

容器は「レンジ対応」です。



①フタを取り、生野菜や和え物・果物・漬物などを取出します。

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。

∞∞ ご利用者のみなさまへ ∞∞

① 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。

② 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下さい。

③ 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。

(注) 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 8:30～21:00 土 8:30～18:00