

おかず・お弁当



∞∞ 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 ∞∞

夕食宅配 献立表

2020年10月12日(月) ~ 2020年10月23日(金)

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)

10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
塩マス	タンドリーフライドチキン	カレイの天ぷら	ハンバーグ	10月16日(金)
ピーマンとしらすの炊合せ 人参ひじきツナサラダ 筑前煮 里芋の揚げ煮 白菜とほうれん草の柚子和え	あらめ煮 ポテトサラダ ふるふき大根胡麻味噌ダレ 青菜チャンプル オニオンマリネ	干し大根煮 マカロニサラダ 茄子と鶏肉の南蛮煮 カレー醤油炒め もやしの炸醤炒め	ナポリタン コールスローサラダ 青菜の白和え 里芋の中華風炒め煮 胡瓜と揚げの酢の物 オクラの磯香和え	サケのパセリバターオイル焼き もやしの卵とじ 豆腐とカリフラワーのくず煮 牛蒡と豚肉の黒胡椒炒め キャベツマリネ 三色豆煮
295kcal 塩分3.4グラム	343kcal 塩分3.4グラム	308kcal 塩分3.3グラム	309kcal 塩分3.4グラム	286kcal 塩分3.4グラム
10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
赤魚の野菜あんかけ	鶏肉の明太マヨ焼	サバの味噌煮	肉団子の中華風甘酢あんかけ	イワシフライ
高野豆腐人参いんげん煮物 青菜の洋風白和え チャプチェ風炒め 青菜としめじのおかか煮 キャベツと若布の酢の物	白菜とさつま揚げの煮びたし 牛蒡サラダ 大根の煮物 里芋の胡麻味噌和え 小茄子の生姜あんかけ	インゲンとツナの煮物 人参の胡麻酢和え おから煮 竹輪とエビのカレー醤油炒め 蓮根ペペロンチーノ	三色ピーマンソース炒め たまごサラダ 車麩人参絹さやの炊合せ 五目煮 青菜とえのきの柚子和え ** 鶏ご飯 **	野菜炒め ひじきサラダ 時雨煮 もやしと胡瓜の酢の物 青菜のピーナッツ和え
298kcal 塩分3.4グラム	319kcal 塩分3.5グラム	281kcal 塩分3.5グラム	359kcal 塩分3.4グラム	301kcal 塩分3.3グラム

∞ 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ください。
- 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