



おかず8品

夕食宅配 献立表

2020年10月26日(月) ~ 2020年11月6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4.5g以下
●カロリー500kcal以下

∞∞ 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 ∞∞

10月26日(月) 塩サバ 白菜と豚肉のコンソメ煮 鶏肉の胡麻天 青菜と竹輪の中華炒め ポテトサラダ もやしのカレー醤油炒め 青菜揚げ煮 大根と柚子の酢の物	10月27日(火) カレイの味噌焼き 焼きそば 豆腐のおとし揚げ煮 オクラのわさび和え 三色ナムル 春雨とピーマンの酢の物 ひじき五目煮 ミートビーンズ	10月28日(水) アジのさんが焼き 人参インゲン高野豆腐煮 鶏肉のキムチ風唐揚げ コールスローサラダ ほうれん草の磯香和え おからの酢の物 カリフラワーのくず煮 三色豆煮	10月29日(木) サケ南蛮 マーボー大根 豚肉のピリ辛生姜焼き 人参ひじきツナサラダ 干し椎茸と春雨炒め もやし炒め インゲンとハムの梅和え 味付け山くらげ	10月30日(金) サワラのバンバンジー風 カレー肉じゃが 南瓜コロッケ スパゲティサラダ 白菜と揚げの酢の物 青菜のイタリアン炒め 三色金平 きのこの当座煮
11月2日(月) サバの竜田揚げ 大根とベーコンの味噌煮 豚肉のチリソース炒め 豆と胡瓜のサラダ 煮びたし ひじきの白和え ごぼうのピリ辛煮 人参の香味炒め	11月3日(火) 文化の日	11月4日(水) サンマの塩焼き 時雨煮 メンチカツ 青菜のウインナー炒め 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ 白菜のピクルス 蓮根の梅酢煮	11月5日(木) 白身魚のバジルオイル蒸し焼き ジャーマンポテト 蓮根つくねの甘酢あんかけ 刻み昆布のキンピラ 青菜のピーナッツ和え もやしとベーコンのカレーマリネ 炒めなます 五目煮	11月6日(金) 塩マス 治部煮 豚肉のカレー生姜焼き ブロッコリーの中華炒め 春雨の中華サラダ 白菜の和風コールスロー 磯香和え キャベツと紅生姜の酢の物

∞ 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