

# 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)

<b>10月26日(月)</b> <b>鶏肉の胡麻天</b> 青菜と竹輪の中華炒め ポテトサラダ 白菜と豚肉のコンソメ煮 もやしのカレー醤油炒め 大根と柚子の酢の物 323kcal 塩分3.2グラム	<b>10月27日(火)</b> <b>カレーの味噌焼き</b> 玉子焼き ひじき五目煮 春雨とピーマンの酢の物 焼きそば ミートビーンズ オクラのわさび和え 325kcal 塩分3.2グラム	<b>10月28日(水)</b> <b>鶏肉のキムチ風唐揚げ</b> 人参とインゲンと高野豆腐の煮物 コールスローサラダ カリフラワーくず煮 ほうれん草の磯香和え 三色豆煮 350kcal 塩分3.3グラム	<b>10月29日(木)</b> <b>サケ南蛮</b> 干し椎茸と春雨炒め 人参とひじきのツナサラダ マーボー大根 インゲンとハムの梅和え もやし炒め 324kcal 塩分3.5グラム	<b>10月30日(金)</b> <b>南瓜コロッケ</b> スパゲティサラダ 白菜と揚げの酢の物 カレー肉じゃが 青菜のイタリアン炒め きのこの当座煮 353kcal 塩分3.2グラム
<b>11月2日(月)</b> <b>サバの竜田揚げ</b> 煮びたし 豆と胡瓜のサラダ 大根とベーコンの味噌煮 ひじきの白和え 人参の香味炒め 301kcal 塩分3.4グラム	<b>11月3日(火)</b> 文化の日	<b>11月4日(水)</b> <b>サンマの塩焼き</b> 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ 時雨煮 キャベツと蒸し鶏のナムル 蓮根の梅酢煮 314kcal 塩分3.4グラム	<b>11月5日(木)</b> <b>蓮根つくねの甘酢あんかけ</b> 刻み昆布のキンピラ 青菜のピーナッツ和え 高野のそぼろ煮 ジャーマンポテト 五目煮 327kcal 塩分3.3グラム	<b>11月6日(金)</b> <b>塩マス</b> ブロッコリーの中華炒め 春雨の中華サラダ 治部煮 磯香和え 白菜の和風コールスロー 286kcal 塩分3.4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