



# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2022年9月5日(月) ～ 2022年9月16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。

9月5日(月)
<b>豚のケチャップ炒め</b>
ごぼうと大根のピリ辛煮 こんにゃくの田楽 キャベツのポン酢和え 佃煮(かつお節) うぐいす豆 コロッケ パスタサラダ
エネルギー487 kcal 塩分3.1g ヲム

9月6日(火)
<b>アジの煮付け</b>
ツナのと風パスタ 塩じゃが煮 小松菜の和え物 玉ねぎの酢の物 お漬物 高野豆腐の玉子とじ なすとピーマンの甘辛炒め
エネルギー407 kcal 塩分3.2g ヲム

9月7日(水)
<b>塩チキンカツ</b>
根菜煮 キャベツの中華和え ポテトサラダ 大根なます お漬物 椎茸のごま炒め 冬瓜のあんかけ
エネルギー415 kcal 塩分2.7g ヲム

9月8日(木)
<b>ハンバーグ オーロラソース</b>
トマトコロッケ ひじきの炒め煮 ナムルもやし 金山寺みそ お漬物 さばの竜田揚げ ほうれん草のソテー
エネルギー495 kcal 塩分3.3g ヲム

9月9日(金)
<b>いかしそチーズカツ</b>
ソース焼きそば れんこんとこんにゃくの中華炒め チンゲン菜のお浸し カリフラワーの酢の物 お漬物 果物(みかん) 昆布煮
エネルギー391 kcal 塩分4.7g ヲム

9月12日(月)
<b>カレーの煮付け</b>
和風スパゲッティ 合鴨のレモンサラダ 竹の子の土佐煮 揚げギョウザ お漬物 ピーマン肉詰めフライ なすのお浸し
エネルギー485 kcal 塩分3.2g ヲム

9月13日(火)
<b>鶏天のきのこあんかけ</b>
野菜の中華炒め オムレツ 大根の田楽 わかめと玉ねぎの酢の物 お漬物 果物(黄桃) きゅうりの和え物
エネルギー347 kcal 塩分4.5g ヲム

9月14日(水)
<b>豚キムチ炒め</b>
コロッケ 春雨サラダ 小松菜のお浸し なめ茸 お漬物 キャベツとメンマ炒め マカロニのケチャップソテー
エネルギー316 kcal 塩分4.3g ヲム

9月15日(木)
<b>サバの南蛮漬け</b>
チャプチェ 肉詰めいなり 切干大根の青しそ和え こんにゃくの煮付け 果物(みかん) もやしのマヨネーズサラダ 大豆のトマト煮
エネルギー453 kcal 塩分3.9g ヲム

9月16日(金)
<b>ブリの照焼き</b>
いかの天ぷら 冬瓜のあんかけ れんこんのマリネ 昆布豆 お漬物 おくらのお浸し 鶏のみそ炒め
エネルギー466 kcal 塩分4.3g ヲム

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 4.5g以下  
\*カロリーー 500kcal以下



◆◆◆ 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。

## 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下さい。

\*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) 8:30～21:00  
(土) 9:00～18:00