



夕食宅配 献立表



お弁当

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)
豚のケチャップ炒め
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) わかめごはん
エネルギー453 kcal 塩分3.5gラム

9月6日(火)
アジの煮付け
ツナの和風パスタ 塩じゃが煮 小松菜の和え物 玉ねぎの酢の物 ごはん
エネルギー478 kcal 塩分2.1gラム

9月7日(水)
塩チキンカツ
根菜煮 キャベツの中華和え ポテトサラダ 大根なます ごはん
エネルギー551 kcal 塩分2.7gラム

9月8日(木)
ハンバーグ オーロラソース
トマトコロケ ひじきの炒め煮 ナムルやし 金山寺みそ ごはん
エネルギー523 kcal 塩分1.9gラム

9月9日(金)
いかしそチーズカツ
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 ごはん
エネルギー551 kcal 塩分2.3gラム

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 3.5g以下
*カロリー 650kcal以下



お召し上がり方

容器は「レンジ対応」です。



9月12日(月)
カレーの煮付け
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 ごはん
エネルギー483 kcal 塩分1.9gラム

9月13日(火)
鶏天のきのこあんかけ
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 ごはん
エネルギー517 kcal 塩分2.8gラム

9月14日(水)
豚キムチ炒め
コロケ 春雨サラダ 小松菜のお浸し なめ茸 ごはん
エネルギー565 kcal 塩分3.2gラム

9月15日(木)
サバの南蛮漬け
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 ごはん
エネルギー527 kcal 塩分2.6gラム

9月16日(金)
ブリの照焼き
冬瓜のあんかけ れんこんのマリネ 昆布豆 おくらのお浸し さつま芋ときのこの炊き込みごはん
エネルギー514 kcal 塩分2.8gラム

- 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