



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)
鶏肉の天ぷら
チャプチェ風炒め
サワラの黄金焼
ニラの卵とじ
マカロニサラダ
酢の物
絹厚揚げ絹さや煮
白花豆煮

9月6日(火)
マス南蛮
豚肉とナスの味噌炒め
鶏肉のトマトオイル焼
インゲン揚げ煮
細切り茎若芽サラダ
キャベツと炒り卵の酢の物
人参の香味炒め
里芋のみたらし

9月7日(水)
豚肉の胡麻生姜焼き
昆布サラダ
白身魚のフライ
三色金平
チリコンカン
細切高野の卵とじ
もやし胡麻酢和え
カリフラワーの酢の物

9月8日(木)
アジの照り焼き
焼きビーフン
トンカツの卵とじ
煮浸し
蒸し鶏と野菜の和風炒め
キャベツベーコン煮
大根柚子の酢の物
オクラの胡麻和え

9月9日(金)
メンチカツ
刻み昆布の金平
サバの味噌煮
ぜんまい煮
蓮根のわさびサラダ
茄子の利休煮
キャベツナムル
胡瓜カニカマ酢の物
ナポリタン

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 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。

9月12日(月)
サバの照り焼き
八宝菜
タンドリーフライドチキン
茄子ミート
インゲンと揚げのぬた
ワカメサラダ
レンコンペペロンチーノ
三色豆煮

9月13日(火)
豚野菜巻き天
筑前煮
カレイの野菜チリソースかけ
春雨サラダ
大豆とひじきの中華煮
青菜ウインナー炒め
人参の胡麻酢和え
玉葱の卵とじ

9月14日(水)
アジの天ぷら
炊き合わせ
照り焼きミートボール
三色ナムル
卵サラダ
味付け山クラゲ
昆布煮
キャベツピクルス
山菜スパンテー

9月15日(木)
ピーマン肉詰めフライ
蒸し鶏とわかめの炒り煮
マスの塩焼き
玉子焼き
スパゲティサラダ
インゲン煮物
干し大根の三杯酢
しめじの酢の物
フライドポテト

9月16日(金)
イワシフライ
茄子と鶏肉の南蛮煮
鶏肉のマイルドカレー焼
ミニ信田巻き
干し大根煮
ブロッコリーサラダ
もやし胡麻酢和え
青菜シーフードソテー

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ください。

*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

