



夕食宅配 献立表



おかず・お弁当

2022年9月5日(月) ～

2022年9月16日(金)

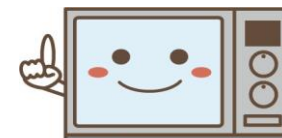
天候の関係でやむをえず献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。

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 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)



◆◆◆ お召上がり方 ◆◆◆

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5日(月)
鶏肉の天ぷら
絹厚揚げ絹さや煮 マカロニサラダ チャプチェ風炒め ニラの卵とじ 酢の物
エネルギー345 kcal 塩分2.8グラム

9月6日(火)
マス南蛮
インゲン揚げ煮 里芋のみたらし 豚肉とナスの味噌炒め 人参の香味炒め 細切り茎若芽サラダ
エネルギー323 kcal 塩分3.4グラム

9月7日(水)
豚肉の胡麻生姜焼
三色金平 昆布サラダ 細切り高野の卵とじ チリコンカン カリフラワーの酢の物
エネルギー365 kcal 塩分3.1グラム

9月8日(木)
アジの照り焼き
蒸し鶏と野菜の和風炒め 大根柚子酢の物 焼きビーフン 煮浸し オクラの胡麻和え
エネルギー286 kcal 塩分2.8グラム

9月9日(金)
メンチカツ
ナポリタン ぜんまい煮 蓮根のわさびサラダ キャベツナムル 茄子の利休煮 胡瓜カニカマ酢の物
エネルギー362 kcal 塩分2.9グラム

9月12日(月)
鯖の照り焼き
インゲンと揚げのぬた ワカメサラダ 八宝菜 茄子ミート レンコンペロンチーノ
エネルギー303 kcal 塩分3.3グラム

9月13日(火)
豚野菜巻き天
青菜のウインナー炒め 春雨サラダ 筑前煮 大豆とひじきの中華煮 人参の胡麻酢和え
エネルギー340 kcal 塩分3.7グラム

9月14日(水)
アジの天ぷら
山菜スパンテー 三色ナムル 卵サラダ 炊き合わせ 味付け山クラゲ キャベツピクルス
エネルギー362 kcal 塩分2.7グラム

9月15日(木)
ピーマン肉詰めフライ
フライドポテト インゲン煮物 スパゲティサラダ 蒸し鶏とワカメの炒り煮 玉子焼き しめじの酢の物
エネルギー360 kcal 塩分2.9グラム

9月16日(金)
イワシフライ
干し大根煮 青菜シーフードソテー 茄子と鶏肉の南蛮煮 ミニ信田巻き もやし胡麻酢和え
エネルギー335 kcal 塩分2.9グラム

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時以降は翌週配達注文の変更や
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