



# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2022年9月19日(月) ～ 2022年9月30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19日(月)
敬老の日

9月20日(火)
すき焼き風煮
さわらのタルタルソース バジルパスタ カリフラワーのマリネ オクラとひじきのお浸し ごま高菜 なすの甘辛炒め きゅうりとカニかまのマヨ和え
エネルギー389 kcal 塩分3.7g

9月21日(水)
メンチカツ
切干大根の煮物 人参ともやしのナムル わかめの酢の物 ピーマンとちくわの和え物 お漬物 ピーマンとちくわの和え物 さばの大根おろしかけ
エネルギー427 kcal 塩分3.3g

9月22日(木)
白身魚の子リソース
あんかけオムレツ 塩じゃが煮 マカロニサラダ 小松菜のわさび和え お漬物 ミートボール うぐいす豆
エネルギー500 kcal 塩分3.8g

9月23日(金)
秋分の日

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。



9月26日(月)
豚肉と野菜の生姜炒め
カレーコロッケ 里芋のみそ煮 梅風味春雨 小松菜のお浸し お漬物 キャベツの高菜和え 人参のツナ和え
エネルギー400 kcal 塩分3.7g

9月27日(火)
さわらの香味焼き
海鮮お好み焼き じゃが芋の旨煮 山菜炒め マカロニサラダ お漬物 えびチリソース ほうれん草のお浸し
エネルギー392 kcal 塩分4.5g

9月28日(水)
ハンバーグとえびフライ
チンゲン菜の炒め物 若竹煮 キャベツの中華和え いんげんサラダ お漬物 茄子の揚げ浸し うずら豆
エネルギー500 kcal 塩分4.7g

9月29日(木)
あじの甘酢あんかけ
塩焼きそば ごぼうとれんこんのピリ辛炒め もやしとわかめの和え物 大根なます 果物(黄桃) お漬物 かぼちゃの含め煮
エネルギー385 kcal 塩分3.8g

9月30日(金)
ホイコーロー
厚焼き玉子 春巻き 和風スパゲッティ 白菜のゆず和え お漬物 人参と椎茸の煮物 小松菜のじゃこ炒め
エネルギー377 kcal 塩分4.1g

- 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

