



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。

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19日(月)
敬老の日

9月20日(火)
カレイのみそ焼き ポテトベーコンサラダ ピリ辛ケチャップ風味唐揚げ 青菜の煮浸し 茄子カレーそば炒り煮 胡瓜の胡麻酢和え ぜんまい煮 ブロッコリーの中華炒め

9月21日(水)
メンチカツ ごぼう蒸し鶏サラダ ブリのトマトオイル焼 青菜ベーコン炒め 大根がんも煮 チリコンカン 酢の物 オクラのからし和え

9月22日(木)
ホッケのつけ焼き 豚肉のぼん酢炒め 野菜肉巻き インゲンピーナッツ和え 三種根菜つみれ煮 ひじきサラダ 胡瓜人参の酢の物 人参の香味炒め

9月23日(金)
秋分の日

9月26日(月)
塩マス キャベツと蒸し鶏のナムル 豚肉の南部揚げ 高野豆腐煮 春雨人参の酢の物 インゲン竹輪の甘辛炒め 玉葱の卵とじ 茄子煮

9月27日(火)
鶏の唐揚げ ふろふき大根胡麻味噌 アジの土佐焼 味付け山クラゲ 卵サラダ 梅ごぼう 人参しりしり ひじき五目煮

9月28日(水)
サケの西京焼き はんぺん煮 コロッケ カリフラワーピクルス 青菜のイタリアン炒め ヌードルサラダ こんにゃくの中華風旨煮 三色豆煮

9月29日(木)
豚肉のカレー生姜焼き 八宝菜 赤魚の揚げおろし煮 わかめサラダ 五目チャンプル おから煮 胡瓜竹輪の酢の物 里芋煮 フライドポテト

9月30日(金)
サバの照り焼き バンサンスー 鶏団子の甘酢 磯香和え インゲン黒ゴマサラダ ブロッコリーペペロンチーノ 玉子焼き さつま芋煮 山菜スパンテー

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

