



# 夕食宅配 献立表



## おかず・お弁当

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 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19日(月)
敬老の日

9月20日(火)
カレイのみそ焼き ぜんまい煮 ポテトベーコンサラダ 茄子カレーそば炒り煮 青菜の煮浸し 胡瓜の胡麻酢和え
エネルギー283 kcal 塩分3.7g

9月21日(水)
メンチカツ 青菜ベーコン炒め ごぼう蒸し鶏サラダ 大根がんも煮 オクラのからし和え チリコンカン
エネルギー363 kcal 塩分3.7g

9月22日(木)
ホッケの漬け焼き 三種根菜つみれ煮 ひじきサラダ 豚肉ポン酢炒め インゲンピーナッツ和え 人参香味炒め
エネルギー289 kcal 塩分3.7g

9月23日(金)
秋分の日

9月26日(月)
塩マス 茄子煮 酢の物 キャベツと蒸し鶏のナムル 玉葱の卵とじ インゲン竹輪の甘辛炒め
エネルギー280 kcal 塩分3.1g

9月27日(火)
鶏の唐揚げ ブロッコリーピーナッツ炒め 卵サラダ ふろふき大根胡麻味噌 ひじき五目煮 梅ごぼう
エネルギー348 kcal 塩分3.2g

9月28日(水)
サケの西京焼き こんにゃくの中華風旨煮 青菜のイタリアン炒め はんぺん煮 カリフラワーピクルス 三色豆煮
エネルギー290 kcal 塩分3.7g

9月29日(木)
豚肉のカレー生姜焼き フライドポテト おから煮 わかめサラダ 八宝菜 胡瓜竹輪の酢の物 里芋煮
エネルギー280 kcal 塩分3.3g

9月30日(金)
鯖の照り焼き 山菜スパンテー ブロッコリーペペロンチーノ インゲン黒ゴマサラダ バンサンスー 磯香和え 玉子焼き
エネルギー284 kcal 塩分2.9g

## 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

