



夕食宅配 献立表



おかず8品 2022年10月3日(月) ～ 2022年10月14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。

| 10月3日(月) |
|---------------|
| まぐろの漬け焼き |
| 高野豆腐の煮物 |
| きんぴらごぼう |
| マカロニサラダ |
| 白菜の煮浸し |
| お漬物 |
| 玉子焼き |
| さつまいもの天ぷら |
| エネルギー449 kcal |
| 塩分3.3グラム |

| 10月4日(火) |
|---------------|
| チキンカツ オーロラソース |
| かぼちゃの豆腐ハンバーグ |
| ひじきの煮物 |
| 切干大根の酢の物 |
| いんげんのごま和え |
| お漬物 |
| なすのみそ炒め |
| 春雨の中華和え |
| エネルギー489 kcal |
| 塩分4.1グラム |

| 10月5日(水) |
|---------------|
| おでん |
| 人参とピーマンのツナ炒め |
| ポテトサラダ |
| わかめのザーサイ和え |
| 白身フライ |
| お漬物 |
| ミートボール |
| 大豆のカレー煮 |
| エネルギー490 kcal |
| 塩分4.2グラム |

| 10月6日(木) |
|---------------|
| さばのみそ煮 |
| お好み焼き |
| しらたきのピリ辛炒め |
| かぼちゃサラダ |
| 佃煮(きくらげ昆布) |
| お漬物 |
| メンチカツ |
| きのこのソテー |
| エネルギー491 kcal |
| 塩分3.6グラム |

| 10月7日(金) |
|---------------|
| マーボー豆腐 |
| 野菜の田舎煮 |
| わかめときゅうりの酢の物 |
| 果物(みかん) |
| 野菜コロッケ |
| お漬物 |
| ビーフン炒め |
| ブロッコリーのごまマヨ和え |
| エネルギー500 kcal |
| 塩分4.1グラム |

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。



| 10月10日(月) |
|-----------|
| スポーツの日 |

| 10月11日(火) |
|---------------|
| えびカツ |
| 塩焼きそば |
| なすの南蛮漬け |
| 小松菜のお浸し |
| 佃煮(かつお節) |
| 人参ともやしのナムル |
| シュウマイ |
| ごま団子 |
| エネルギー489 kcal |
| 塩分4.7グラム |

| 10月12日(水) |
|---------------|
| 八宝菜 |
| オムレツの中華あんかけ |
| 春巻き |
| マカロニサラダ |
| いんげんの煮浸し |
| お漬物 |
| 人参にきんぴら |
| ちくわの天ぷら |
| エネルギー491 kcal |
| 塩分4.2グラム |

| 10月13日(木) |
|---------------|
| 揚げかれいのおろしかけ |
| がんもの含め煮 |
| チンゲン菜とハムの中華和え |
| 玉ねぎの酢の物 |
| 野菜炒め |
| お漬物 |
| 鶏の唐揚げ |
| ピーマンのツナ炒め |
| エネルギー459 kcal |
| 塩分3.7グラム |

| 10月14日(金) |
|---------------|
| 天ぷら盛合せ |
| なすのお浸し |
| 厚揚げとキャベツの煮物 |
| カリフラワーの酢の物 |
| うぐいす豆 |
| お漬物 |
| ザーサイとわかめの中華和え |
| ポテトサラダ |
| エネルギー497 kcal |
| 塩分2.9グラム |

- 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

