



# 夕食宅配 献立表



## お弁当

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 ごはん
エネルギー468 kcal 塩分2.2g ヲム

10月4日(火)
チキンカツ オーロラソース ひじきの煮物 切干大根の酢の物 いんげんのごま和え なすのみそ炒め ごはん
エネルギー515 kcal 塩分2.5g ヲム

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 大豆のカレー煮 ごはん
エネルギー532 kcal 塩分2.2g ヲム

10月6日(木)
さばのみそ煮 しらたきのピリ辛炒め かぼちゃサラダ 小松菜の煮浸し 佃煮(きくらげ昆布) ごはん
エネルギー520 kcal 塩分2.8g ヲム

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) ブロッコリーのごまマヨ和え わかめごはん
エネルギー436 kcal 塩分2.4g ヲム

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 3.5g以下  
\*カロリー 650kcal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) 炊き込みごはん
エネルギー502 kcal 塩分2.5g ヲム

10月12日(水)
八宝菜 春巻き いんげんの煮浸し マカロニサラダ 人参のきんぴら ごはん
エネルギー481 kcal 塩分2.9g ヲム

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 ごはん
エネルギー457 kcal 塩分2.3g ヲム

10月14日(金)
天ぷら盛合せ 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 なすのお浸し ごはん
エネルギー650 kcal 塩分2.0g ヲム

- 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

