



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)
揚げ鶏の梅だれかけ 白菜の炒め物 サワラ南蛮 焼きビーフン ポテトサラダ 竹輪入りエビチリ風 青菜のピーナッツ炒め 佃煮風煮

10月4日(火)
白身魚天ぷら 里芋の胡麻味噌和え 豚肉ときのこの生姜焼き 茄子の焼き浸し ブロッコリーサラダ 高野豆腐煮 酢の物 イタリアン金平

10月5日(水)
鶏肉の照り焼き 大根カレー炒め サバの味噌煮 青菜つきこん煮 白菜のナムル ひじきサラダ 人参シリシリ アスパラコーンソテー

10月6日(木)
ブリのバター醤油焼き 春雨と豚肉の甘辛炒め オクラの肉詰め天 青菜と竹輪のわさび和え おろし和え ブロッコリーの煮浸し 胡麻炒め ジャーマンポテト

10月7日(金)
肉じゃがコロッケ ツナサラダ サワラのタンドリー風焼き ナムルもやし 炒り豆腐 大根インゲンがんも煮 ぜんまい煮 人参の香味炒め

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)
タンドリーフライドチキン ふろふき大根胡麻味噌だれ サバの韓国風煮 ポテトサラダ オニオンマリネ 青菜チャンプル 刻み昆布煮 カリフラワーフレンチマリネ

10月12日(水)
カレイの天ぷら 茄子と鶏肉の南蛮煮 豆腐のおとし揚げ煮 カレー醤油炒め 干し大根煮 マカロニサラダ もやしのジャージャー炒め 味付け山クラゲ

10月13日(木)
ハンバーグ 里芋と豚肉の炒め煮 タラカツ コールスローサラダ 青菜の白和え 胡瓜と油揚げの酢の物 白菜のおかか煮 オクラの磯香和え ナポリタン

10月14日(金)
マスのパセリバターオイル焼 ごぼうと豚肉の黒コショウ炒め 揚げ鶏のケチャップ和え 卵とじ 豆腐とカリフラワーのくず煮 ホイコーロー 干大根の三杯酢 三色豆煮

- 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

