



夕食宅配 献立表



おかず8品

2024年3月18日(月) ～ 2024年3月29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。

3月18日(月)
サバのごまみそ煮 南瓜のいところ煮 豚肉の天婦羅 大根のサラダ 青菜の海老炒め カリフラワーくず煮 インゲン揚げ煮 白菜と若布の酢の物

3月19日(火)
チキンカツ 高野のそばろ煮 アジの粕漬焼 蓮根ワサビサラダ ビーフカレー炒め 青菜人参煮 梅ごぼう 人参の香味炒め

3月20日(水)
春分の日

3月21日(木)
肉団子煮 炊き合わせ 揚げカレイの野菜あんかけ 五日炒り豆腐 ひじきサラダ インゲン竹輪の味噌炒め ブロッコリーペペロンチーノ 大根生姜酢和え

3月22日(金)
自身フライ バンサンスー シュウマイ 春キャベツベーコン煮 さつま芋のおろしあえ 蒸し鶏と野菜の和風炒め 牛蒡の金平 菜の花浸し

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。



3月25日(月)
鶏肉のケチャップ照り焼 若竹煮 サーモンフライ ニラと竹輪の卵とじ 梅風味サラダ インゲンピーナツ和え キャベツの担々味噌がけ 白花豆煮

3月26日(火)
サバの韓国風煮 ポテトサラダ コロッケ 法蓮草としめじの煮浸し もやしのカレーマリネ 大豆の甘辛煮 味付山くらげ 胡瓜とシラスの酢の物

3月27日(水)
ハンバーグ 大根と車麩の煮物 アジフライ ブロッコリー味噌サラダ 三色浸し 麻婆豆腐 里芋のずんだ和え レンコンペペロンチーノ

3月28日(木)
マスの柚子胡椒焼き ごぼうサラダ 鶏大葉チーズフライ インゲンとツナの煮物 若布とえのきのおろし酢の物 豚肉と大根菜の炒め物 ぜんまい煮 磯香和え

3月29日(金)
メンチカツ 煮物 サワラのタンドリー風焼 イカと竹輪のカレー醤油炒め 干し椎茸春雨炒め 菜の花のからし和え ポパイサラダ 胡瓜ときくらげの酢の物

- 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) 8:30～20:00
(土) 9:00～18:00

