



夕食宅配 献立表



おかず・お弁当

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。

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)



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

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。

3月18日(月)
サバのごまみそ煮 インゲン揚げ煮 大根サラダ 青菜の海老炒め カリフラワーくず煮 白菜と若布の酢の物
エネルギー281 kcal 塩分3.7g

3月19日(火)
チキンカツ ビーフンカレー炒め 蓮根ワサビサラダ 高野のそばろ煮 青菜人参煮 梅ごぼう
エネルギー319 kcal 塩分2.9g

3月20日(水)
春分の日

3月21日(木)
肉団子煮 インゲン竹輪の味噌炒め ひじきサラダ 炊き合わせ ブロッコリーペペロンチーノ 大根生姜酢和え
* 鶏ご飯 * エネルギー351 kcal 塩分3.5g

3月22日(金)
白身フライ 春キャベツベーコン煮 さつまいものおろしあえ 蒸し鶏と野菜の和風炒め 牛蒡の金平 菜の花浸し
エネルギー282 kcal 塩分2.9g

3月25日(月)
鶏肉のケチャップ照り焼 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 若竹煮 白花豆煮
エネルギー355 kcal 塩分3.2g

3月26日(火)
サバの韓国風煮 法蓮草としめじの煮浸し ポテトサラダ 大豆の甘辛煮 もやしのカレーマリネ 味付山くらげ
エネルギー280 kcal 塩分3.7g

3月27日(水)
ハンバーグ 三色浸し ブロッコリー味噌サラダ 大根と車麩の煮物 麻婆豆腐 レンコンペペロンチーノ
エネルギー322 kcal 塩分2.9g

3月28日(木)
マスの柚子胡椒焼き ごぼうサラダ 若布とえのきのおろし酢の物 豚肉と大根菜の炒め物 磯香和え インゲンとツナの煮物
エネルギー306 kcal 塩分2.8g

3月29日(金)
メンチカツ 干し椎茸春雨炒め 胡瓜ときくらげの酢の物 煮物 ポパイサラダ イカと竹輪のカレー醤油炒め
エネルギー365 kcal 塩分3.4g

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) 8:30～20:00
(土) 9:00～18:00

