



夕食宅配 献立表



おかず8品

2024年4月1日



2024年4月12日

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 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。



- 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、少しづつ温めてください。

4月1日(月)
豚唐揚げのチリソース
南京そばろ煮
キャベツのツナサラダ
春雨の梅ザーサイ和え
ひじきの煮物
パリパリ割干(梅)
ミートボール(照りだれ)
茄子のお浸し
エネルギー500 kcal
塩分4.7g

4月2日(火)
鯖の有馬焼き
メンチカツ
切干大根煮
インゲンごま和え
ポテトサラダ
お漬物(つぼ漬け)
きのこのソテー
金平れんこん
エネルギー374 kcal
塩分2.7g

4月3日(水)
牛肉コロッケ
お麩とごぼうの玉子とじ
胡瓜とわかめの酢の物
小松菜の煮浸し
ブロッコリーの塩昆布和え
うぐいす豆
えびマヨ
里芋と椎茸の旨煮
エネルギー391 kcal
塩分3.4g

4月4日(木)
水餃子の中華クリーム煮
ハムカツ
茄子とピーマンの甘辛炒め
カリフラワーのマリネ
スパゲティサラダ
ごま高菜
ほうれん草とコーンのソテー
メンマのピリ辛和え
エネルギー440 kcal
塩分3.8g

4月5日(金)
あじフライタルタルソース
網目ハンバーグ
若竹煮
もやしとかにかまの和え物
がんもの煮つけ
お漬物(大根ゆず風味)
糸こんにゃく炒め
人参しりしり
エネルギー397 kcal
塩分4.3g

4月8日(月)
ぶりの照り焼きとオムレツ
肉野菜炒め
ペペロンチーノ
白菜の梅和え
さつま揚げ
お漬物(青かっぱ)
里芋の煮物
のり塩ポテト
エネルギー371 kcal
塩分4.1g

4月9日(火)
チキン南蛮
チンゲン菜と厚揚げの煮物
こんにゃくとごぼうのおかか煮
もやしとわかめのナムル
紅白なます
お漬物(ゆかり大根)
高野の煮物
カリフラワーのサラダ
エネルギー341 kcal
塩分4.1g

4月10日(水)
肉じゃが
マカロニのケチャップソテー
きんぴら蓮根
キャベツと山くらげの和え物
松前風高菜
果物(りんご)
お好み焼き
かぼちゃサラダ
エネルギー377 kcal
塩分3.3g

4月11日(木)
タラの天ぷら
春雨チャブチェ
小松菜の胡麻和え
切干大根煮
ブロッコリーサラダ
お漬物(さくら漬け)
ピーマン炒め
がんもと椎茸の炊合せ
エネルギー489 kcal
塩分2.6g

4月12日(金)
ハンバーグデミグラスソース
キャベツとウインナーのソテー
かぼちゃの煮物
いんげんのごま味噌和え
茄子の煮びたし
お漬物(しば漬け)
イカフライ
昆布煮
エネルギー434 kcal
塩分4.5g

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

受付時間 ご連絡ください。

(月) ~ (金) 8:30~20:00

(土) 9:00~18:00