



夕食宅配 献立表



おかず

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。

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
エネルギー316 kcal 塩分2.7g ヲム

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
エネルギー340 kcal 塩分1.9g ヲム

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
エネルギー272 kcal 塩分2.7g ヲム

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
エネルギー365 kcal 塩分2.4g ヲム

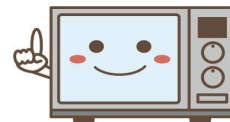
4月5日(金)
あじフライタルタルソース 網目ハンバーグ 若竹煮 もやしとかにかまの和え物 がんもの煮つけ
エネルギー348 kcal 塩分2.8g ヲム

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 365kcal以下



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



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
エネルギー304 kcal 塩分2.4g ヲム

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
エネルギー284 kcal 塩分2.8g ヲム

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
エネルギー291 kcal 塩分2.6g ヲム

4月11日(木)
タラの天ぷら 春雨チャプチェ 小松菜の胡麻和え 切干大根煮 ブロッコリーサラダ
エネルギー315 kcal 塩分1.7g ヲム

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
エネルギー342 kcal 塩分3.5g 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
受付時間 ご連絡ください。

(月) ~ (金) 8:30 ~ 20:00
(土) 9:00 ~ 18:00