



# 夕食宅配 献立表



## お弁当

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。

<b>4月1日(月)</b>
豚唐揚げの子リソース 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 ごはん
エネルギー496 kcal 塩分2.5g ヲム

<b>4月2日(火)</b>
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 炊き込みご飯
エネルギー526 kcal 塩分3.2g ヲム

<b>4月3日(水)</b>
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 ごはん
エネルギー437 kcal 塩分2.4g ヲム

<b>4月4日(木)</b>
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 ごはん
エネルギー608 kcal 塩分2.1g ヲム

<b>4月5日(金)</b>
あじフライタルソース 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 ごはん
エネルギー585 kcal 塩分2.8g ヲム

<b>4月8日(月)</b>
ぶりの照り焼き 肉野菜炒め ペペロンチーノ 白菜の梅和え さつま揚げ ごはん
エネルギー512 kcal 塩分2.1g ヲム

<b>4月9日(火)</b>
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 ゆかりごはん
エネルギー469 kcal 塩分3.5g ヲム

<b>4月10日(水)</b>
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 ごはん
エネルギー482 kcal 塩分2.7g ヲム

<b>4月11日(木)</b>
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 ごはん
エネルギー442 kcal 塩分1.6g ヲム

<b>4月12日(金)</b>
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 ごはん
エネルギー551 kcal 塩分3.4g 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 650kcal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  
受付時間 ご連絡ください。  
(月) ~ (金) 8:30~20:00  
(土) 9:00~18:00

