



# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2024年4月1日(月) ～ 2024年4月12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。

4月1日(月)
サワラのチャンチャン焼き
ポテトサラダ
豚甘辛煮
焼きビーフン
人参のリンゴ酢和え
煮物
れんこんの酢の物
おくらのおかか和え

4月2日(火)
鶏肉の塩レモン唐揚
バンサンスー
アジの梅照り焼き
ミニ信田巻き
マカロニサラダ
玉子焼き
青菜煮浸し
ブロッコリーソテー

4月3日(水)
サバの生姜ソテー
春野菜サラダ
蟹クリームコロッケ
蒟蒻の中華風旨煮
三色炒め
蒟と竹輪煮
人参シリシリ
大根と葱の酢の物

4月4日(木)
豚肉と蓮根の甘酢炒め
炊き合わせ
赤魚の天婦羅
もやしとニラの卵とじ
新玉葱のバジルサラダ
青菜とえのきの浸し
野菜の味噌炒め
白いんげん豆

4月5日(金)
塩マス
キャベツ揚げのおかか炒め
トンカツ卵とじ
大根サラダ
胡瓜とカニカマの酢の物
揚げ里芋の辛みたれ
昆布の金平
カリフラワーピクルス
焼きそば

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。



4月8日(月)
豚肉塩だれ炒め
キャベツと蒸し鶏のナムル
煮サバ
若布サラダ
蒟の炒め煮
山菜の酢の物
里芋の利休煮
ブロッコリーペペロンチーノ

4月9日(火)
ブリの幽庵焼き
肉じゃが
キャベツメンチカツ
大根金平
ツナサラダ
蓮根の韓国風和え
青菜のウインナー炒め
昆布豆

4月10日(水)
アジのパン粉焼
筑前煮
煮物
シュウマイ
若布チャンプル
マカロニサラダ
青菜つきこん煮
炒めなます
ナムルもやし

4月11日(木)
ハンバーグ
煮物
サワラの海苔塩唐揚げ
蒸し鶏と野菜の和風炒め
スパゲティサラダ
大根竹輪煮
胡瓜と玉ねぎの酢の物
菜の花とあさりの梅和え

4月12日(金)
鶏肉の柚子胡椒焼
がんもと刻み昆布煮
白身フライ
ロールキャベツの
中華あんかけ
ブロッコリーサラダ
磯香和え
人参とツナの卵炒め
味付け山くらげ

- 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。

## 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

