



# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2024年4月15日



2024年4月26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15日(月)</b>
<b>回鍋肉</b>
がんとふきの炊合せ きんぴらごぼう 春雨の中華和え フライドポテト お漬物(さくら漬け) キャベツと高菜の和え物 糸こんにゃく炒め
エネルギー329 kcal 塩分4.5グラム

<b>4月16日(火)</b>
<b>サワラの幽庵焼き</b>
焼きそば 照り焼きつくね 刻み昆布の旨煮 ピーマンのじゃこ炒め お漬物(大根ゆず風味) コーンと枝豆のマヨサラダ ちくわの磯辺揚げ
エネルギー448 kcal 塩分4.5グラム

<b>4月17日(水)</b>
<b>八宝菜</b>
高野の煮物 かぼちゃのいところ煮 ほうれん草のごま和え わかめの酢の物 しそ昆布 シューマイ キャベツのナムル風
エネルギー297 kcal 塩分3.6グラム

<b>4月18日(木)</b>
<b>オムレツカレーソース</b>
えびカツ 大根の煮物 ねぎ塩もやし にんじんの昆布和え お漬物(たくあん) チンゲン菜のソテー 白菜のお浸し
エネルギー312 kcal 塩分3.8グラム

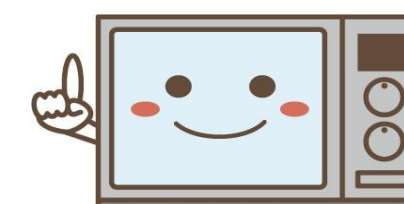
<b>4月19日(金)</b>
<b>白身天ぷらの甘酢あんかけ</b>
豆腐ハンバーグ 竹の子とこんにゃくの煮物 インゲンの味噌炒め ポテトサラダ お漬物(青かつぱ) 茄子の揚げびたし 小松菜の和え物
エネルギー402 kcal 塩分4.2グラム

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 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。

<b>4月22日(月)</b>
<b>白身フライタルソース</b>
鶏とキャベツのみそ炒め ナポリタン 小松菜の胡麻和え わかめの青じそ和え パリパリ割干(梅) 白菜とツナの和風サラダ さつまいものバター風味
エネルギー377 kcal 塩分3.8グラム

<b>4月23日(火)</b>
<b>豚すき焼き</b>
クリーミーコロッセ ひじき炒め煮 春雨の茎わかめ和え キャベツのゆかり和え お漬物(たくあん) さつま揚げとふきの炊合せ 竹の子の木の芽みそ和え
エネルギー308 kcal 塩分4.5グラム

<b>4月24日(水)</b>
<b>麻婆豆腐</b>
じゃが芋の煮物 鶏だんご甘酢あん なすのマリネ 味付もやし 果物(パイン缶) ふっくらオムレツ インゲンのピーナッツ和え
エネルギー375 kcal 塩分3.1グラム

<b>4月25日(木)</b>
<b>タラの南蛮漬け</b>
網目ハンバーグ れんこんの煮物 ほうれん草のごま和え マカロニサラダ お漬物(ゆかり大根) チキンステーキ コーンソテー
エネルギー341 kcal 塩分4.1グラム

<b>4月26日(金)</b>
<b>カレーコロッセ</b>
サラダうどん 大根の味噌煮 じゃが芋の青のり風味 松前風高菜 お漬物(しば漬け) わかめときゅうりの酢の物 小松菜と卵炒め
エネルギー427 kcal 塩分4.2グラム

## 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  
ご連絡ください。

受付時間

(月) ~ (金) 8:30~20:00  
(土) 9:00~18:00

