



夕食宅配 献立表



お弁当

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。

4月15日(月)
回鍋肉
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 ごはん
エネルギー515 kcal 塩分3.5グラム

4月16日(火)
サワラの幽庵焼き
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 若菜ごはん
エネルギー488 kcal 塩分3.3グラム

4月17日(水)
八宝菜
高野の煮物 かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のごま和え わかめの酢の物 ごはん
エネルギー447 kcal 塩分2.2グラム

4月18日(木)
オムレツカレーソース
えびカツ 大根の煮物 ねぎ塩もやし にんじんの昆布和え ごはん
エネルギー452 kcal 塩分1.8グラム

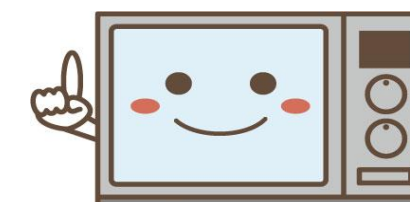
4月19日(金)
白身天ぶらの甘酢あんかけ
豆腐ハンバーグ 竹の子とこんにゃくの煮物 インゲンの味噌炒め ポテトサラダ ごはん
エネルギー485 kcal 塩分2.5グラム

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 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。



4月22日(月)
白身フライタルソース
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 ごはん
エネルギー490 kcal 塩分2.6グラム

4月23日(火)
豚すき焼き
クリーミーコロッケ 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 わかめごはん
エネルギー497 kcal 塩分3.5グラム

4月24日(水)
麻婆豆腐
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 ごはん
エネルギー521 kcal 塩分2.6グラム

4月25日(木)
タラの南蛮漬け
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 ごはん
エネルギー506 kcal 塩分2.5グラム

4月26日(金)
カレーコロッケ
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 ごはん
エネルギー599 kcal 塩分2.8グラム

- 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

