



夕食宅配 献立表



おかず8品

2024年4月15日(月) ～ 2024年4月26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15日(月)
アジの天ぷら
スナップ豆と豚肉の塩だれ炒め
豚肉のパン粉焼き
ひじき五目煮
ポテトサラダ
筍と蟹カマの酢味噌和え
キャベツと揚げの酢の物
佃煮風煮

4月16日(火)
鶏肉の照り焼
五目巾着煮
サバの韓国風煮
わさびサラダ
露の金平風
イカのチリソース炒め
しめじの酢の物
青菜チャンプル

4月17日(水)
マスの焼き南蛮
きのこのバター醤油炒め
チキンカツ
牛蒡サラダ
マーボー大根
三色ナムル
南瓜煮
キャベツベーコン炒め

4月18日(木)
酢豚
ビーフン炒め
塩サバ
青菜揚げ煮
ひじきサラダ
スクランブルエッグ
チリソースかけ
山くらげの金平風
カリフラワー胡麻エビ和え

4月19日(金)
カレイの味噌焼き
キャベツと蒸し鶏のソテー
ピーマン肉詰めフライ
ピーマン突きコン煮
白花豆煮
竹輪と玉葱のおかか炒め
蓮根の梅酢煮
若布の卵とじ

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22日(月)
お好み焼き風天ぷら
干し大根煮
アジの梅照り焼き
山吹和え
マカロニサラダ
ぜんまい煮
胡瓜とシラスの酢の物
佃煮風煮

4月23日(火)
カレイの野菜蒸し焼き
チャプチェ風炒め
鶏肉のり塩唐揚げ
茄子ミート
ブロッコリーサラダ
大根と柚子の酢の物
磯香和え
五目煮

4月24日(水)
豚肉の生姜焼き
牛蒡の変わり金平
サバの土佐煮
青菜シーフードソテー
スパゲッティサラダ
パプリカとひじきの炒り煮
スクランブルエッグ
カリフラワーフレンチマリネ

4月25日(木)
サワラのパン粉焼き
筍土佐煮
鶏肉のバジルオイル焼
ブロッコリーピーナツあえ
人参の香味炒め
若布と玉ねぎの酢の物
蒟蒻の中華風旨煮
二色ピーマン胡麻まぶし

4月26日(金)
ハンバーグ
刻み昆布の金平
マスの味噌煮
牛蒡サラダ
青菜と竹輪の煮浸し
中華春雨
味付け山クラゲ
白いんげん豆

- 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
ご連絡ください。

受付時間

(月)～(金) 8:30～20:00
(土) 9:00～18:00

