



夕食宅配 献立表



おかず・お弁当

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。

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 365kcal以下
(白米180g約285kcal
鶏ご飯180g約300kcal 塩分約0.8g
は含んでいません)

4月15日(月)
アジの天ぷら ひじき五目煮 ポテトサラダ 筍と蟹カマの酢味噌和え スナップ豆と豚肉の 塩だれ炒め 佃煮風煮
エネルギー280 kcal 塩分2.8グラム

4月16日(火)
鶏肉の照り焼 青菜チャンプル イカのチリソース炒め わさびサラダ しめじの酢の物 落の金平風
エネルギー351 kcal 塩分3.7グラム

4月17日(水)
マスの焼き南蛮 きのこのバター醤油炒め 三色ナムル マーボー大根 南瓜煮 キャベツベーコン炒め
エネルギー280 kcal 塩分3.3グラム

4月18日(木)
酢豚 青菜揚げ煮 ひじきサラダ ビーフン炒め スクランブルエッグ チリソースかけ カリフラワー胡麻エビ和え
エネルギー290 kcal 塩分2.9グラム

4月19日(金)
カレーの味噌焼き 若布の卵とじ 竹輪と玉葱のおかか炒め キャベツと蒸し鶏のソテー ピーマン突きコン煮 蓮根の梅酢煮
エネルギー280 kcal 塩分3.7グラム



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。

4月22日(月)
お好み焼き風天ぷら ぜんまい煮 マカロニサラダ 干し大根煮 山吹和え 胡瓜とシラスの酢の物
エネルギー292 kcal 塩分2.8グラム

4月23日(火)
カレーの野菜蒸し焼き 茄子ミート ブロッコリーサラダ チャプチェ風炒め 大根と柚子の酢の物 五目煮
エネルギー326 kcal 塩分3.7グラム

4月24日(水)
豚肉の生姜焼き 青菜シーフードソテー スパゲッティサラダ 牛蒡の変わり金平 パプリカとひじきの炒り煮 カリフラワーフレンチマリネ
エネルギー281 kcal 塩分3.7グラム

4月25日(木)
サワラのパン粉焼き 筍土佐煮 若布と玉ねぎの酢の物 蒟蒻の中華風旨煮 ブロッコリーピーナツあえ 人参の香味炒め
* 鶏ご飯 * エネルギー284 kcal 塩分3.7グラム

4月26日(金)
ハンバーグ 青菜と竹輪の煮浸し 牛蒡サラダ 刻み昆布の金平 中華春雨 白いんげん豆
エネルギー281 kcal 塩分2.9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時以降は翌週配達注文の変更や
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

