



夕食宅配 献立表



おかず8品

2024年4月29日



2024年5月10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29日(月)
昭和の日

4月30日(火)
さばの塩焼きと茄子天ぷら ナポリタンスパゲティー 里芋のそぼろ煮 こんにゃくとおかか煮 ほうれん草のごま和え お漬物(たくあん) ポテトサラダ 大根の煮物 エネルギー451 kcal 塩分4.5グラム

5月1日(水)
餃子の中華あんかけ 花形和風オムレツ ひじきと豆腐の和え物 かぼちゃのサラダ わかめと玉葱の酢の物 果物(パイナップル) 厚揚げの煮物 きのこソテー エネルギー354 kcal 塩分2.7グラム

5月2日(木)
チキンカツ 春雨チャブチェ ツナじゃがが煮 インゲンのサラダ 大根なます お漬物(白大根ゆず風味) 玉ねぎのマリネ こんにゃくの煮つけ エネルギー325 kcal 塩分3.7グラム

5月3日(金)
憲法記念日

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。



5月6日(月)
振替休日

5月7日(火)
回鍋肉 根菜煮 竹輪の磯辺揚げ もやしナムル がんも煮 お漬物(さくら漬) きのこソテー 人参しりしり エネルギー321 kcal 塩分3.2グラム

5月8日(水)
コロッケ 里芋とこんにゃくのみそ煮 たこザンギ インゲンごま和え わかめの酢の物 佃煮(あみえび) 鶏だんごと白菜の旨煮 オクラの塩昆布和え エネルギー354 kcal 塩分4.0グラム

5月9日(木)
鯖の塩焼き お好み焼き 切干大根煮 ペンネのトマト煮 ブロッコリーサラダ お漬物(高菜漬) さつまいものバター風味 厚揚げの炒め物 エネルギー446 kcal 塩分4.1グラム

5月10日(金)
牛すき焼き煮 焼きそば 茄子とピーマンのケチャップ炒め 海藻サラダ 小松菜の和え物 お漬物(青かっぱ) スナップエンドウの和え物 タラモサラダ エネルギー360 kcal 塩分3.4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

