



夕食宅配 献立表



おかず

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
エネルギー365 kcal 塩分3.5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
エネルギー312 kcal 塩分1.8グラム

5月2日(木)
チキンカツ 春雨チャップチェ ツナじゃが煮 インゲンのサラダ 大根なます
エネルギー293 kcal 塩分2.8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 3.5g以下
*カロリー 365kcal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
エネルギー260 kcal 塩分1.8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
エネルギー280 kcal 塩分2.6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
エネルギー290 kcal 塩分3.2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
エネルギー308 kcal 塩分2.5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、少しづつ温めてください。

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

