



# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2025年1月20日



2025年1月31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。

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

1月20日(月)
タラの磯辺揚げ
お好み焼き
肉だんご
れんこんきんぴら
大根の酢の物
お漬物(しば漬)
さつま芋の天ぷら
小松菜と玉子のごま和え
エネルギー399 kcal
塩分2.3グラム

1月21日(火)
オムレツホワイトソースかけ
ハムカツ
さつま揚げ
ひじきの炒め煮
もやしとキャベツのナムル
お漬物(ゆかり大根)
ブロッコリーのソテー
野菜肉巻き
エネルギー398 kcal
塩分3.3グラム

1月22日(水)
ハムポテトフライ
ちくわの天ぷら
海鮮ステーキ
大根の旨煮
白菜サラダ
佃煮(かつお節)
ピーマンのごま和え
ハンバーグ
エネルギー425 kcal
塩分3.8グラム

1月23日(木)
カレイの甘酢あんかけ
メンチカツ
オムレツ
ブロッコリーのごまマヨ和え
大豆の五目煮
お漬物(さくら漬)
里芋のみそ煮
野菜炒め
エネルギー387 kcal
塩分3.9グラム

1月24日(金)
豚キムチ炒め
カレーコロケ
ハンバーグ
こんにゃくのおかか煮
キャベツの昆布和え
お漬物(きゅうり漬)
人参のナムル
メバルの煮つけ
エネルギー347 kcal
塩分4.3グラム

1月27日(月)
ホイコーロー
はんぺんフライ
かぼちゃの含め煮
白菜の中華炒め
白花豆
お漬物(はりはり漬)
焼きそば
野菜の煮物
エネルギー430 kcal
塩分4.5グラム

1月28日(火)
アジの蒲焼き
チキンカツ
オムレツ
大根のけんちん煮
肉だんご
お漬物(きゅうり漬)
春菊のお浸し
肉詰めいなり
エネルギー439 kcal
塩分1.9グラム

1月29日(水)
自身フライ
鶏つくね
春雨のチャプチェ
高野豆腐の煮物
わかめの酢の物
果物(りんご)
春巻き
焼きかまぼこ
エネルギー432 kcal
塩分3.5グラム

1月30日(木)
ユーリンチー
フィッシュソーセージ
ひじきの炒め煮
ビビンバ
高菜の和え物
お漬物(千切たくあん)
ハムエッグフライ
野菜の塩炒め
エネルギー493 kcal
塩分3.9グラム

1月31日(金)
自身魚の南蛮漬
コーンクリームコロケ
ビーフンの炒め物
切干大根の煮物
ウインナー
お漬物(さくら漬)
チキンステーキ
豆腐ハンバーグ
エネルギー461 kcal
塩分3.6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  
受付時間 ご連絡ください。

(月) ~ (金) 8:30~20:00  
(土) 9:00~18:00

