



夕食宅配 献立表



お弁当

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。

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 ごはん
エネルギー420 kcal 塩分1.5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 若菜ごはん
エネルギー487 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 大根の旨煮 白菜サラダ 佃煮(かつお節) ごはん
エネルギー463 kcal 塩分2.7グラム

1月23日(木)
カレーの甘酢あんかけ 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 ごはん
エネルギー486 kcal 塩分2.2グラム

1月24日(金)
豚キムチ炒め カレーコロッケ ハンバーグ こんにゃくのおかか煮 キャベツの昆布和え ごはん
エネルギー423 kcal 塩分1.8グラム

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 650kcal以下



◆◆◆ 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。

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 ごはん
エネルギー470 kcal 塩分2.6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 わかめごはん
エネルギー522 kcal 塩分2.8グラム

1月29日(水)
白身フライ 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 ごはん
エネルギー496 kcal 塩分2.6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 ごはん
エネルギー511 kcal 塩分2.5グラム

1月31日(金)
白身魚の南蛮漬け コーンクリームコロッケ ビーフンの炒め物 切干大根の煮物 ウインナー ごはん
エネルギー505 kcal 塩分2.6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

