



夕食宅配 献立表



おかず8品

2025年1月20日(月) ～ 2025年1月31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。

1月20日(月)
サンマのかば焼き
ごぼうの梅サラダ
ビーフカツ
インゲンとツナの煮物
炒めなます
ひじきの白和え
昆布豆
青菜とシラスの炒め物

1月21日(火)
揚げ鶏のおろし煮
じゃが芋の煮物
白身魚の野菜蒸し焼
オーロラスパサラダ
アスパラの中華炒め
玉子焼き
青菜と竹輪の煮浸し
レンコンペペロンチーノ

1月22日(水)
マスの漬け焼
おから煮
五目鶏団子煮
蒟蒻ピリ辛煮
牛蒡の金平
若布サラダ
インゲンのオイスター炒め
じゃが芋の酢の物

1月23日(木)
メンチカツ
ジャージャーもやし
サバの柚子ポン照焼
-half オムレツ
白菜の炒め物
炊き合わせ
磯香和え
カリフラワーピクルス

1月24日(金)
白身フライ
ビーフン炒め
鶏肉と卵の甘辛煮
ミニロールキャベツ煮
さつま芋とひじきのサラダ
山吹和え
ブロッコリーベーコン炒め
人参レーズン和え

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。



1月27日(月)
サバの韓国風焼き
筑前煮
鶏肉のり塩唐揚げ
おからの酢の物
マカロニサラダ
薩摩芋の煮物
青菜の煮浸し
もやしの酢味噌和え

1月28日(火)
豚甘辛煮
キャベツベーコン炒め
ブリのバジルオイル焼き
干し大根煮
カリフラワーくず煮
ひじきの白和え
玉葱と絹さやの卵とじ
白花豆煮

1月29日(水)
鶏肉のケチャップ照り焼
大根の高野そぼろ煮
タラの南部天
白菜と揚げの酢の物
ブロッコリー味噌サラダ
青菜ピーナツ和え
蓮根のりんご酢和え
ピーマン煮浸し

1月30日(木)
ホッケ塩焼
イタリアン金平
肉じゃがコロッケ
南瓜煮
ナムルもやし
蒟蒻と椎茸の炒め煮
蒸し鶏と野菜の和風炒め
スパゲティサラダ

1月31日(金)
とんかつ
大豆の甘辛煮
イワシのからしマヨネーズ焼
源平なます
いんげんおかか炒め
かぶの柚子あんかけ
ポテトサラダ
青菜の卵とじ

- 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
ご連絡ください。

受付時間

(月)～(金) 8:30～20:00
(土) 9:00～18:00

