



# 夕食宅配 献立表



## おかず・お弁当

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。

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  
(白米180g約285kcal  
鶏ご飯180g約300kcal 塩分約0.8g  
は含んでいません)

1月20日(月)
サンマのかば焼き ごぼうの梅サラダ 青菜とシラスの炒め物 昆布豆 インゲンとツナの煮物 炒めなます
エネルギー316 kcal 塩分2.9g

1月21日(火)
揚げ鶏のおろし煮 青菜と竹輪の煮浸し オーロラスパサラダ じゃが芋の煮物 アスパラの中華炒め レンコンペペロンチーノ
エネルギー365 kcal 塩分3.7g

1月22日(水)
マスの漬け焼 牛蒡の金平 若布サラダ おから煮 インゲンのオイスター炒め 蒟蒻ピリ辛煮
エネルギー280 kcal 塩分2.9g

1月23日(木)
メンチカツ ハーフオムレツ 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
<b>* 鶏ご飯 *</b> エネルギー339 kcal 塩分2.9g

1月24日(金)
白身フライ さつま芋とひじきのサラダ ミニロールキャベツ煮 人参レーズン和え ビーフン炒め ブロッコリーベーコン炒め
エネルギー303 kcal 塩分2.8g



### ◆◆ 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)
サバの韓国風焼き マカロニサラダ おからの酢の物 青菜の煮浸し 筑前煮 薩摩芋の煮物
エネルギー284 kcal 塩分3.5g

1月28日(火)
豚甘辛煮 干し大根煮 カリフラワーくず煮 キャベツベーコン炒め 玉葱と絹さやの卵とじ 白花豆煮
エネルギー281 kcal 塩分2.8g

1月29日(水)
鶏肉のケチャップ照り焼 ブロッコリー味噌サラダ 白菜と揚げの酢の物 大根の高野そぼろ煮 青菜のピーナツ和え ピーマン煮浸し
エネルギー284 kcal 塩分3.7g

1月30日(木)
ホッケ塩焼 イタリアン金平 スパゲティサラダ 蒸し鶏と野菜の和風炒め 蒟蒻と椎茸の炒め煮 ナムルもやし
エネルギー282 kcal 塩分3.2g

1月31日(金)
とんかつ ポテトサラダ 源平なます いんげんおほか炒め 大豆の甘辛煮 青菜の卵とじ
エネルギー365 kcal 塩分2.9g

## 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時以降は翌週配達注文の変更や  
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

