



夕食宅配 献立表



おかず

2025年2月3日



2025年2月14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。

2月3日(月)
いわしの天ぷら 大豆の五目煮 お好み焼き 白菜の昆布和え わかめと玉ねぎの酢の物
エネルギー321 kcal 塩分3.1グラム

2月4日(火)
豚肉と野菜の生姜炒め カレーコロッセ ナポリタン オムレツ 大根の酢の物
エネルギー354 kcal 塩分1.6グラム

2月5日(水)
照焼ハンバーグ イカフライ キャベツの味噌炒め かぼちゃの煮物 キムチもやし
エネルギー324 kcal 塩分2.8グラム

2月6日(木)
さばの塩焼き コーンクリームフライ 大根の旨煮 高菜の和え物 焼売
エネルギー344 kcal 塩分3.4グラム

2月7日(金)
すき焼きコロッセ ミートペンネ 和風オムレツ がんもの煮付け キャベツとワカメのナムル
エネルギー332 kcal 塩分1.9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 365kcal以下



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



2月10日(月)
オムレツのカレーソース メンチカツ 切干大根の煮物 たこ焼き 白菜の昆布和え
エネルギー324 kcal 塩分2.7グラム

2月11日(火)
建国記念の日

2月12日(水)
さけのクリーム煮 いんげんのみそ炒め ハンバーグ わかめと玉ねぎの酢の物 味付きメンマ
エネルギー292 kcal 塩分3.5グラム

2月13日(木)
肉じゃが ビーフン炒め イカフライ マカロニサラダ うずら豆
エネルギー322 kcal 塩分3.5グラム

2月14日(金)
アジフライ 海鮮ステーキ ごぼうとこんにゃく甘辛煮 切干大根のサラダ ミートボール
エネルギー323 kcal 塩分2.7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、
少しずつ温めてください。

ご利用のみなさまへ



* 休官刀法

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

