



夕食宅配 献立表



おかず8品

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
お漬物(千切沢庵漬)
ピーマンの甘辛炒め
玉子サラダフライ
エネルギー493 kcal
塩分4.4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
お漬物(しば漬)
巾着の煮付け
茶花豆
エネルギー428 kcal
塩分2.5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
佃煮(あみえび)
チヂミ
揚げだし豆腐
エネルギー456 kcal
塩分3.3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
お漬物(きゅうり漬)
ポテトサラダ
春巻き
エネルギー443 kcal
塩分4.1グラム

2月7日(金)
ずき焼きコロッセ
ミートパンネ
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
お漬物(ゆかり大根漬)
ウインナー
あじの煮つけ
エネルギー461 kcal
塩分3.6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 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。

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
白菜の昆布和え
たこ焼き
お漬物(高菜漬)
厚揚げの甘酢炒め
ぶりの照焼き
エネルギー443 kcal
塩分4.3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
果物(みかん)
野菜の甘辛煮
鶏のおろしソース
エネルギー383 kcal
塩分4.5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
お漬物(しば漬)
玉子焼き
肉包み
エネルギー440 kcal
塩分4.2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
お漬物(きゅうり漬)
チキンピカタ
焼き豆腐のあんかけ
エネルギー497 kcal
塩分3.8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

