



# 夕食宅配 献立表



## お弁当

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。

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。

2月3日(月)
いわしの天ぷら お好み焼き 大豆の五目煮 白菜の昆布和え わかめと玉ねぎの酢の物 ごはん
エネルギー427 kcal 塩分2.9g ヲム

2月4日(火)
豚肉と野菜の生姜炒め カレーコロッケ ナポリタン オムレツ 大根の酢の物 ゆかりごはん
エネルギー543 kcal 塩分1.8g ヲム

2月5日(水)
照焼ハンバーグ イカフライ かぼちゃの煮物 キャベツの味噌炒め キムチもやし ごはん
エネルギー467 kcal 塩分1.7g ヲム

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 ごはん
エネルギー479 kcal 塩分3.2g ヲム

2月7日(金)
すき焼きコロッケ 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 ごはん
エネルギー507 kcal 塩分1.5g ヲム

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 炊き込みご飯
エネルギー534 kcal 塩分3.2g ヲム

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 ごはん
エネルギー447 kcal 塩分2.8g ヲム

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 ごはん
エネルギー556 kcal 塩分3.5g ヲム

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 ごはん
エネルギー626 kcal 塩分2.5g ヲム

## 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

