



# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2025年2月3日(月) ~

2025年2月14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。

2月3日(月)
イワシフライ
バンバンジーサラダ タンドリーチキン 白菜のそぼろ煮 茸のスクランブルエッグ インゲン揚げ煮 カリフラワーの和風炒め 佃煮風煮

2月4日(火)
鶏唐揚げ
焼きビーフン ホッケの照り焼き コールスローサラダ 青菜のコーン炒め 三色金平 フライドポテト 人参の胡麻酢和え

2月5日(水)
煮サバ
里芋の利休煮 メンチカツ ごぼう蒸し鶏サラダ 青菜の白和え バンサンスー 花麩とふき煮 もやしの中華炒め

2月6日(木)
豚肉の生姜焼き
焼きそば アジの天ぷら 若布サラダ 干し大根と小角揚げ煮 ブロッコリーベーコン炒め インゲンの磯香和え 白菜ピリ辛炒め

2月7日(金)
サワラのレモンオイル焼
マーボー春雨 コロッケ 胡瓜と竹輪の酢の物 青菜とさつま揚げの煮浸し 南瓜サラダ もやしのカレーマリネ 三色浸し

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。



2月10日(月)
鶏肉赤しそ天
キャベツと蒸し鶏のナムル カレイのみそ焼き 大根の梅サラダ 青菜つきこん煮 カリフラワーくず煮 三色炒め チリコンカン ペペロンチーノペンネ

2月11日(火)
建国記念の日

2月12日(水)
豚肉と蓮根の甘酢炒め
時雨煮 マスの漬け焼き マカロニサラダ インゲンおかか和え 青菜のシーフード炒め パプリカとひじきの炒り煮 金時豆煮

2月13日(木)
サバの韓国風焼き
干し椎茸春雨炒め カレーコロッケ 青菜と蒸し鶏の和え物 卵サラダ 白菜とミカンの酢の物 ブロッコリーピーナツ炒め アスパラの味噌炒め

2月14日(金)
肉団子煮
蒟蒻の中華風旨煮 サワラの味噌ネーズ焼き 青菜がんも煮 蓮根のわさびサラダ 干大根の菜種和え キャベツ揚げのおかか炒め 玉ねぎマリネ

- 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

