



夕食宅配 献立表



おかず・お弁当

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。

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)



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)
イワシフライ
バンバンジーサラダ 茸のスクランブルエッグ インゲン揚げ煮 白菜のそぼろ煮 カリフラワーの和風炒め
エネルギー362 kcal 塩分3.5グラム

2月4日(火)
鶏唐揚げ
三色金平 コールスローサラダ 焼きビーフン 青菜のコーン炒め 人参の胡麻酢和え
エネルギー302 kcal 塩分3.1グラム

2月5日(水)
煮サバ
花麩とふき煮 ごぼう蒸し鶏サラダ バンサンスー 里芋の利休煮 青菜の白和え
エネルギー300 kcal 塩分3.2グラム

2月6日(木)
豚肉の生姜焼き
ブロッコリーベーコン炒め 若布サラダ 干し大根と小角揚げ煮 インゲンの磯香和え 白菜ピリ辛炒め
* 鶏ご飯 *
エネルギー280 kcal 塩分2.9グラム

2月7日(金)
サワラのレモンオイル焼
南瓜サラダ 青菜とさつま揚げの煮浸し 三色浸し マーボー春雨 もやしのカレーマリネ
エネルギー290 kcal 塩分2.8グラム

2月10日(月)
鶏肉赤しそ天
大根の梅サラダ カリフラワーくず煮 三色炒め キャベツと蒸し鶏のナムル チリコンカン
エネルギー338 kcal 塩分2.9グラム

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
青菜のシーフード炒め マカロニサラダ 時雨煮 金時豆煮 パプリカとひじきの炒り煮
エネルギー296 kcal 塩分2.9グラム

2月13日(木)
サバの韓国風焼き
ブロッコリーピーナツ炒め 卵サラダ 干し椎茸春雨炒め 白菜とミカンの酢の物 アスパラの味噌炒め
エネルギー281 kcal 塩分2.9グラム

2月14日(金)
肉団子煮
蓮根のわさびサラダ キャベツ揚げのおかか炒め 干大根の菜種和え 蒟蒻の中華風旨煮 青菜がんと煮
エネルギー362 kcal 塩分3.5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

