



夕食宅配 献立表



お弁当

2025年2月17日



2025年2月28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17日(月)

玉子フライオーロラソース
さば竜田揚げ
キャベツの中華炒め
大根のツナ煮
春雨と梅ザーサイ和え
ごはん
エネルギー545 kcal
塩分1.2グラム

2月18日(火)

カレイのあんかけ
ハムカツ
和風スパゲティ
かぼちゃのそぼろ煮
ねぎ塩もやし
わかめご飯
エネルギー555 kcal
塩分3.4グラム

2月19日(水)

ユーリンチー
笹かまぼこ
ひじきの炒め煮
棒天(ごぼう)
佃煮(かつお節)
ごはん
エネルギー619 kcal
塩分2.1グラム

2月20日(木)

ぶりの煮つけ
野菜コロッケ
マカロニのケチャップソテー
大根なます
焼売
ごはん
エネルギー509 kcal
塩分1.7グラム

2月21日(金)

白身フライ
ペペロンチーノ
ハムステーキ
白菜の中華炒め
わかめの酢の物
ごはん
エネルギー492 kcal
塩分1.6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 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。



2月24日(月)

振替休日

2月25日(火)

ホイコーロー
メンチカツ
春雨の中華サラダ
高野豆腐の煮付け
白菜のゆず昆布和え
若菜ごはん
エネルギー484 kcal
塩分3.2グラム

2月26日(水)

グリルチキンステーキ
えびカツ
切干大根の煮物
さつま揚げ
もやしのナムル
ごはん
エネルギー436 kcal
塩分2.7グラム

2月27日(木)

たらの甘酢あんかけ
フィッシュソーセージ
オムレツ
マカロニサラダ
わかめの梅ザーサイ和え
ごはん
エネルギー480 kcal
塩分1.7グラム

2月28日(金)

ハンバーグデミソース
キャベツの煮物
さつま芋の天ぷら
きんぴらごぼう
うぐいす豆
ごはん
エネルギー485 kcal
塩分1.5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



*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

