



# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2025年2月17日(月) ～ 2025年2月28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17日(月)
アジフライ
大豆の甘辛煮 豚肉の生姜焼き 竹輪と人参のカレー炒め ポテトサラダ 胡瓜と揚げの酢の物 青菜チャンプル 佃煮風煮

2月18日(火)
鶏肉のケチャップ照り焼
春雨と豚肉の甘辛炒め イカキャベツカツ もやし胡麻あえ 山くらげの煮物 イタリアン金平 大根の生姜酢和え ブロッコリーオイスター炒め

2月19日(水)
マスの中華風照焼
じゃが芋・人参・揚げ煮 野菜肉巻き天 蒟蒻のオランダ煮 シェルベジサラダ 中華風卵とじ ひじき五目煮 人参レーズン和え

2月20日(木)
鶏肉と牛蒡の唐揚
麻婆豆腐 塩サバ 白菜中華風酢の物 若布サラダ 海老チリ 玉子焼き 蓮根の明太炒め 山菜スパンテー

2月21日(金)
赤魚粕漬焼
蒸し鶏と野菜の和風炒め とんかつ五目あんかけ ツナサラダ 落と豆乳しんじょうの煮物 里芋の味噌煮 ぜんまい煮 胡瓜とカニカマの胡麻酢和え

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  
\*カロリーー 500kcal以下



◆◆◆ お召上がり方 ◆◆◆  
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24日(月)
振替休日

2月25日(火)
タラのバジルオイル焼
バンバンジーサラダ 揚げ鶏の味噌おろしタレかけ 玉葱とミンチのケチャップ甘酢炒め 絹さや卵とじ 昆布煮 人参シリシリ 白花豆煮

2月26日(水)
豚肉の生姜焼
春雨の中華炒め イワシのからしマヨネーズ焼 青菜とさつま揚げの煮浸し マカロニサラダ キャベツの辛味噌あえ 人参ともやしの酢の物 五目煮

2月27日(木)
サワラのタンドリー風焼
大根と鶏さつまの煮物 茄子の肉詰め天 インゲン、糸コン煮 ピーマンと竹輪の昆布あえ チャプチェ風炒め 胡瓜しめじのゴマ風味酢の物 南瓜煮

2月28日(金)
味噌鶏つくね
ジャーマンポテト 白身フライ 牛蒡サラダ 野菜豆腐煮 もやしのカレー炒め 大根と人参の酢の物 青菜のポン酢炒め

## 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  
ご連絡ください。  
受付時間  
(月)～(金) 8:30～20:00  
(土) 9:00～18:00

