



夕食宅配 献立表



おかず・お弁当

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 ポテトサラダ 竹輪と人参のカレー炒め 佃煮風煮 大豆の甘辛煮 胡瓜と揚げの酢の物
エネルギー285 kcal 塩分2.8グラム

2月18日(火)
鶏肉のケチャップ照り焼 イタリアン金平 大根の生姜酢和え 春雨と豚肉の甘辛炒め 山くらげの煮物 ブロッコリーオイスター炒め
エネルギー342 kcal 塩分3.5グラム

2月19日(水)
マスの中華風照焼 中華風卵とじ シエルベジサラダ じゃが芋・人参・揚げ煮 人参レーズン和え 蒟蒻のオランダ煮
エネルギー289 kcal 塩分2.8グラム

2月20日(木)
鶏肉と牛蒡の唐揚 山菜スパソテー 白菜中華風酢の物 若布サラダ 麻婆豆腐 海老チリ 玉子焼き * 鶏ご飯 *
エネルギー365 kcal 塩分2.8グラム

2月21日(金)
赤魚粕漬焼 ツナサラダ ぜんまい煮 胡瓜とカニカマの胡麻酢和え 蒸し鶏と野菜の和風炒め 落と豆乳しんじょうの煮物
エネルギー283 kcal 塩分2.9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 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24日(月)
振替休日

2月25日(火)
タラのバジルオイル焼 絹さや卵とじ 人参シリシリ バンバンジーサラダ 玉葱とミンチのケチャップ甘酢炒め 白花豆煮
エネルギー282 kcal 塩分2.9グラム

2月26日(水)
豚肉の生姜焼 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
エネルギー280 kcal 塩分2.9グラム

2月27日(木)
サワラのタンドリー風焼 チャブチェ風炒め 胡瓜しめじのゴマ風味酢の物 大根と鶏さつまの煮物 南瓜煮 ピーマンと竹輪の昆布あえ
エネルギー292 kcal 塩分3.7グラム

2月28日(金)
味噌鶏つくね 牛蒡サラダ 大根と人参の酢の物 もやしのカレー炒め ジャーマンポテト 野菜豆腐煮
エネルギー361 kcal 塩分2.9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

