



夕食宅配 献立表



おかず8品

2025年6月9日



2025年6月20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。

6月9日(月)
さばの塩焼きとメンチカツ
マーボー春雨
フィッシュソーセージ
大根の和風サラダ
がんもの煮物
お漬物(きゅうり漬)
なすの煮びたし
キャベツ焼き
エネルギー428 kcal
塩分4.1グラム

6月10日(火)
赤魚の中華あんかけ
オムレツ
根菜の煮物
ぎょうざ
にんじんのマリネ
お漬物(高菜漬)
野菜肉巻き
青菜の和え物
エネルギー392 kcal
塩分2.9グラム

6月11日(水)
照焼ハンバーグ
白身フライ
キャベツの中華炒め
棒天の煮物
大根なます
果物(みかん)
じゃがいものツナ煮
豆腐ナゲット
エネルギー458 kcal
塩分3.2グラム

6月12日(木)
すき焼き煮
ちくわの磯辺揚げ
里芋のサラダ
キャベツのザーサイ和え
にら饅頭
お漬物(さくら漬)
えびカツ
ブロッコリー胡麻和え
エネルギー459 kcal
塩分3.2グラム

6月13日(金)
アジフライ
ひじきと大豆の煮物
鶏つくねのおろしぼん酢ソース
ナポリタンスパゲティー
こんにやくのしそ和え
お漬物(千切り沢庵漬)
のり塩ポテト
野菜ときのこのソテー
エネルギー485 kcal
塩分4.2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 4.5g以下
*カロリー 500kcal以下



◆お召上がり方◆

容器は「レンジ対応」です。



6月16日(月)
かれの照焼き
春雨チャプチェ
野菜コロッケ
ツナじゃが煮
ねぎ塩もやし
お漬物(さくら漬)
揚げだし豆腐
ふきの煮物
エネルギー414 kcal
塩分2.7グラム

6月17日(火)
ホイコーロー
がんもの含め煮
野菜かき揚げ
白菜と昆布の酢の物
焼売
お漬物(つぼ漬)
コーンソテー
ほうれん草のお浸し
エネルギー461 kcal
塩分4.3グラム

6月18日(水)
チキンロールフライ
切干大根の煮物
きんぴらごぼう
春雨の酢の物
キャベツの茎わかめ和え
佃煮(あみえび)
スナックエンドウのお浸し
お好み焼き
エネルギー388 kcal
塩分3.7グラム

6月19日(木)
たらの南蛮漬
塩焼そば
大根のそばろ煮
さつま揚げ
ポテトサラダ
お漬物(しば漬)
ハムカツ
ピーマンの昆布和え
エネルギー476 kcal
塩分3.1グラム

6月20日(金)
オムレツカレーソースかけ
ひじき炒め煮
鶏つくねのおろしポン酢
れんこん天ぷら
カリフラワーのサラダ
お漬物(高菜漬)
キャベツのツナソテー
クリームコロッケ
エネルギー494 kcal
塩分4.5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
受付時間 ご連絡ください。

(月) ~ (金) 8:30~20:00
(土) 9:00~17:00

