



夕食宅配 献立表



おかず

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
エネルギー326 kcal 塩分3.5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 にんじんのマリネ ぎょうざ
エネルギー308 kcal 塩分2.4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
エネルギー332 kcal 塩分2.5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
エネルギー346 kcal 塩分1.8グラム

6月13日(金)
アジフライ ひじきと大豆の煮物 鶏つくねのおろしぽん酢ソース ナポリタンスパゲティー こんにゃくのしそ和え
エネルギー333 kcal 塩分2.8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



◆◆◆ 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。

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
エネルギー320 kcal 塩分1.7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
エネルギー365 kcal 塩分3.3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
エネルギー309 kcal 塩分2.2グラム

6月19日(木)
たらの南蛮漬け 塩焼そば 大根のそぼろ煮 さつま揚げ ポテトサラダ
エネルギー333 kcal 塩分2.1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 鶏つくねのおろしぽん酢 れんこん天ぷら カリフラワーのサラダ
エネルギー355 kcal 塩分2.5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

受付時間

問合せセンターまで
ご連絡ください。

(月)～(金) 8:30～20:00

(土) 9:00～17:00

