



夕食宅配 献立表



お弁当

2025年6月9日



2025年6月20日

天候の関係により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
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 ご飯
エネルギー429 kcal 塩分3.1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 にんじんのマリネ ぎょうざ ご飯
エネルギー436 kcal 塩分2.2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 わかめご飯
エネルギー488 kcal 塩分3.7グラム

6月12日(木)
ずき焼き煮
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 ご飯
エネルギー528 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 鶏つくねのおろしぼん酢ソース ナポリタンスパゲティー こんにゃくのしそ和え ご飯
エネルギー611 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 650kcal以下



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



6月16日(月)
かれのい照焼き
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 ご飯
エネルギー524 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 ゆかりご飯
エネルギー520 kcal 塩分3.7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 ご飯
エネルギー468 kcal 塩分2.7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 ご飯
エネルギー481 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 鶏つくねのおろしポン酢 れんこん天ぷら カリフラワーのサラダ ご飯
エネルギー542 kcal 塩分1.9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

