



夕食宅配 献立表



おかず8品

2025年6月9日(月) ～ 2025年6月20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。

6月9日(月)
サワラ磯部揚げ
野菜の味噌炒め
鶏のパン粉焼き
ワラの煮物
ひじきサラダ
茄子ピーマン煮
ブロッコリーの煮浸し
人参とツナの卵炒め

6月10日(火)
豚肉の照味噌炒め
時雨煮
イワシのからしマヨネーズ焼
小松菜おかか炒め
三色ナムル
インゲン揚げ煮
大根と人参の酢の物
キャラ煮
塩焼きそば

6月11日(水)
ホッケ塩焼
じゃが芋旨煮
ハンバーグ
牛肉と玉葱の中華炒め
春雨サラダ
ベーコンオイスターソース炒め
梅ごぼう
五目煮

6月12日(木)
トンカツ
さっぱり煮
サバの韓国風焼き
玉子焼き
カリフラワーと桜エビの酢の物
青菜のピーナツ炒め
竹輪とそら豆のチリソース炒め
人参の香味炒め

6月13日(金)
アジの土佐焼
焼うどん
鶏の味噌ピー唐揚げ
ポテトサラダ
落とさつま揚げの中華風和え
高野の卵とじ
細切り茎若布
つきこんぴり辛煮

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)
青椒肉絲
キャベツの坦々味噌がけ
キス天
ナムルもやし
インゲンとツナの煮物
揚げなすの生姜醤油和え
干大根の三杯酢
ほうれん草バター醤油炒め

6月17日(火)
赤魚粕漬焼
里芋と空豆の煮物
豚肉の葱胡麻天
チリビーンズ
じゃが芋の酢の物
豚肉と人参のみそ炒め
マカロニサラダ
小松菜ベーコン炒め
フライドポテト

6月18日(水)
メンチカツ
大根竹輪煮
サワラのタンドリー風焼
南瓜とレンコンの炒め煮
キャベツと炒り卵の酢の物
ポテトサラダ
刻み昆布金平風
中華春雨

6月19日(木)
サバ青のリフライ
ごうやチャンプル
豚肉と蓮根の甘酢炒め
梅ごぼう
花麩とふき煮
インゲンピーナツ和え
三色ピーマン胡麻炒め
味付け山クラゲ
スパゲティサラダ

6月20日(金)
ささみフライ
ピーマンと竹輪の甘酢炒め
マスのレモンオイル焼き
紅白なます
チンゲン菜とあさりの煮浸し
ジャガイモの和風カレー炒め
昆布サラダ
白花豆煮
焼きそば

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
ご連絡ください。

受付時間

(月)～(金) 8:30～20:00
(土) 9:00～17:00

