



夕食宅配 献立表



おかず8品

2025年6月23日 ～

2025年7月4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23日(月)
鶏肉と野菜の甘辛煮
えびかつ
キャベツの中華炒め
人参のごま和え
玉子焼き
お漬物(ゆかり大根漬け)
青菜のお浸し
かぼちゃサラダ
エネルギー357 kcal
塩分1.7g

6月24日(火)
白身魚フライの甘酢ソース
ポークビーンズ
いんげんのスタミナ炒め
ミートボール
高野豆腐の煮物
お漬物(しば漬け)
ちくわの天ぷら
キャベツのポン酢和え
エネルギー430 kcal
塩分3.2g

6月25日(水)
鶏の梅あんかけ
大根のみそ煮
バジルパスタ
さつま揚げ(玉ねぎ)
昆布豆
果物(黄桃)
豆腐寄せ
おくらのお和え物
エネルギー470 kcal
塩分3.4g

6月26日(木)
カレーうどん
あんかけオムレツ
なすのみそ炒め
わかめの梅和え
野菜春巻
お漬物(つぼ漬け)
里芋の旨煮
ホキの照焼き
エネルギー433 kcal
塩分4.5g

6月27日(金)
さばのみそ煮
春雨のカレー炒め
おさつコロッケ
笹かまぼこ
切干大根の中華サラダ
お漬物(さくら漬け)
絹厚揚げの煮物
チンゲン菜のお和え物
エネルギー445 kcal
塩分2.8g

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30日(月)
ハンバーグの和風あん
イカフライ
こんにゃくの煮物
ポテトサラダ
キャベツの茎わかめ和え
お漬物(千切たくあん漬け)
ビーフン炒め
うずら豆
エネルギー392 kcal
塩分4.2g

7月1日(火)
ぶりの照焼き
野菜コロッケ
白菜の煮浸し
切干大根の酢の物
もやしのナムル
お漬物(しば漬け)
肉詰めいなり
インゲンのみそ炒め
エネルギー423 kcal
塩分3.3g

7月2日(水)
天ぷらの盛合せ
五目巾着
ペンのトマトソースかけ
キャベツのレモン風味和え
大豆の五目煮
佃煮(あみえび)
なすの煮浸し
もろこし焼き
エネルギー426 kcal
塩分2.1g

7月3日(木)
肉じゃが
塩焼そば
オムレツ
鶏だんごのおろしポン酢
ひじきのサラダ
お漬物(きゅうり漬け)
さば竜田揚げ
がんもの含め煮
エネルギー407 kcal
塩分3.7g

7月4日(金)
タラのきのこあんかけ
春雨の中華炒め
さつま芋の天ぷら
大根のみそ煮
にんじんのマリネ
お漬物(高菜漬け)
ハムカツ
キャベツのゆかり和え
エネルギー340 kcal
塩分3.3g

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

