



# 夕食宅配 献立表



## お弁当

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<br>えびかつ<br>キャベツの中華炒め<br>人参のごま和え<br>玉子焼き<br>ご飯 |
| エネルギー496 kcal<br>塩分1.7g                                 |

| 6月24日(火)                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|
| 白身魚フライの甘酢ソース<br>ポークビーンズ<br>いんげんのスタミナ炒め<br>ミートボール<br>高野豆腐の煮物<br>炊き込みご飯 |
| エネルギー620 kcal<br>塩分3.4g                                               |

| 6月25日(水)                                               |
|--------------------------------------------------------|
| 鶏の梅あんかけ<br>大根のみそ煮<br>バジルパスタ<br>さつま揚げ(玉ねぎ)<br>昆布豆<br>ご飯 |
| エネルギー612 kcal<br>塩分2.4g                                |

| 6月26日(木)                                               |
|--------------------------------------------------------|
| カレーうどん<br>あんかけオムレツ<br>なすのみそ炒め<br>わかめの梅和え<br>野菜春巻<br>ご飯 |
| エネルギー620 kcal<br>塩分3.5g                                |

| 6月27日(金)                                                  |
|-----------------------------------------------------------|
| さばのみそ煮<br>春雨のカレー炒め<br>おさつコロケ<br>笹かまぼこ<br>切干大根の中華サラダ<br>ご飯 |
| エネルギー545 kcal<br>塩分1.1g                                   |

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。



- 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<br>イカフライ<br>こんにゃくの煮物<br>ポテトサラダ<br>キャベツの茎わかめ和え<br>ご飯 |
| エネルギー460 kcal<br>塩分2.2g                                        |

| 7月1日(火)                                                         |
|-----------------------------------------------------------------|
| ぶりの照焼き<br>野菜コロケ<br>白菜の煮浸し<br>切干大根の酢の物<br>もやしのナムル<br>ご飯(たまごふりかけ) |
| エネルギー482 kcal<br>塩分1.7g                                         |

| 7月2日(水)                                                         |
|-----------------------------------------------------------------|
| 鶏の天ぷら<br>五目巾着<br>ペンネのトマトソースかけ<br>キャベツのレモン風味和え<br>佃煮(あみえび)<br>ご飯 |
| エネルギー494 kcal<br>塩分1.3g                                         |

| 7月3日(木)                                              |
|------------------------------------------------------|
| 肉じゃが<br>塩焼そば<br>オムレツ<br>鶏だんごのおろしポン酢<br>ひじきのサラダ<br>ご飯 |
| エネルギー552 kcal<br>塩分2.9g                              |

| 7月4日(金)                                                       |
|---------------------------------------------------------------|
| タラのきのこあんかけ<br>春雨の中華炒め<br>さつま芋の天ぷら<br>大根のみそ煮<br>にんじんのマリネ<br>ご飯 |
| エネルギー407 kcal<br>塩分1.5g                                       |

## 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

