



夕食宅配 献立表



おかず8品

2025年6月23日(月) ～ 2025年7月4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23日(月)
白身魚の赤しそ天ぷら
バンサンスー
鶏肉の蒲焼
カレー風味ポテトサラダ
青菜シーフードソテー
五目巾着煮
玉子焼き
佃煮風煮

6月24日(火)
トンカツ
蒟蒻と椎茸の炒め煮
ブリの中華風照焼
細切り茎若布
高野のそぼろ煮
南瓜のマリネ
キャベツの煮浸し
ブロッコリーの中華炒め
ナポリタン

6月25日(水)
塩サバ
ワラビと花麩の煮物
コロッケ
茄子の香味だれ
竹輪の味噌炒め
三色ナムル
味付山くらげ
蓮根カレー金平

6月26日(木)
ハンバーグ
チャプチェ風炒め
イワシフライ
マカロニサラダ
ホイコーロー
小松菜つきこん煮
胡瓜とカニカマの酢の物
五目煮

6月27日(金)
アジのパン粉焼
冬瓜の煮物
豚しゃぶ
カレー醤油炒め
春雨梅風味サラダ
野菜肉巻き
枝豆の酢の物
高野チャンプル
フライドポテト

6月30日(月)
牛肉シシリアン風
キャベツと蒸し鶏のナムル
ホッケの塩焼
じゃが芋ホットサラダ
インゲン黒胡麻サラダ
昆布煮
アスパラと揚げのぬた
人参カレーピクルス

7月1日(火)
サバのマリネ
春雨サラダ
鶏肉のトマトガーリック焼
ピーマン突きコン煮
梅ごぼう
青菜揚げ煮
生姜天
カリフラワー煮浸し

7月2日(水)
豚肉の生姜焼
たこザンギと露の煮物
アジのタコソース野菜のせ
ジャーマンポテト
ナムルもやし
茄子ミート
刺身コンニャクの酢味噌和え
金時豆煮

7月3日(木)
マスのパセリバターオイル焼
カリフラワーくず煮
ピーマン肉詰めフライ
スパゲティサラダ
人参とツナの卵炒め
豚肉のポン酢炒め
おかか炒め
枝豆とひじきの酢の物
塩焼きそば

7月4日(金)
揚げ肉団子の甘酢あえ
揚げ茄子のトマト煮
サワラのレモンオイル焼
青菜コーンの煮浸し
冬瓜煮
味付山くらげ
明太ポテトサラダ
胡瓜ときくらげの酢の物
ナポリタン

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。

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

