



夕食宅配 献立表



おかず8品

2025年7月7日



2025年7月18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。

7月7日(月)
さばの塩焼き
かぼちゃコロッケ
野菜の中華炒め
がんもの煮付け
白菜の酢の物
お漬物(はりはり大根漬)
玉子焼き
小松菜のごま和え
エネルギー432 kcal
塩分3.1g 未満

7月8日(火)
白身フライ
ハンバーグ
ペペロンチーノパスタ
キャベツの煮浸し
ぎょうざ
お漬物(きゅうり漬)
根菜のみそ煮
いんげんの天ぷら
エネルギー500 kcal
塩分2.5g 未満

7月9日(水)
すき焼き煮
しゅうまい
ちくわの天ぷら
なすのみそ炒め
大根の酢の物
うぐいす豆
青菜のお浸し
果物(りんご)
エネルギー372 kcal
塩分3.9g 未満

7月10日(木)
鶏唐揚げのマスタードソース
カリフラワーのソテー
海鮮お好み焼き
ピーマンのケチャップ煮
ごぼうの梅和え
お漬物(千切沢庵漬)
さつま揚げ
春雨の中華サラダ
エネルギー494 kcal
塩分3.3g 未満

7月11日(金)
赤魚のおろしソース
いんげんの甘辛炒め
もやしのねぎ和え
野菜春巻
マカロニサラダ
お漬物(さくら漬)
オクラとひじきのお浸し
昆布の煮物
エネルギー357 kcal
塩分3.2g 未満

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。



7月14日(月)
鮭の幽庵焼き
野菜のスタミナ炒め
春巻き
さつま揚げの煮物
切干大根の中華サラダ
お漬物(きゅうり漬)
ピーマン肉詰め
茄子のお浸し
境産産の鮭を使用!
エネルギー358 kcal
塩分3.1g 未満

7月15日(火)
アジフライ
じゃが芋のそぼろ煮
鶏つくねの和風あんかけ
スパゲッティサラダ
昆布豆
お漬物(高菜漬)
揚げだし豆腐
こんにゃく味噌炒め
エネルギー493 kcal
塩分3.5g 未満

7月16日(水)
鶏の天ぷら
切干大根の煮物
フィッシュソーセージ
れんこんとこんにゃくの甘辛炒め
キャベツのポン酢和え
佃煮(しそ昆布)
ねぎ焼き
玉子焼き
エネルギー362 kcal
塩分3.4g 未満

7月17日(木)
タラの甘酢あんかけ
春雨チャプチェ
オムレツ
かぼちゃの含め煮
いんげんのごま和え
お漬物(さくら漬)
野菜肉巻き
白菜の梅和え
エネルギー229 kcal
塩分3.9g 未満

7月18日(金)
回鍋肉風
白身フライ
大豆の五目煮
こんにゃくのしそ和え
山菜のお浸し
お漬物(つぼ漬)
野菜とツナのサラダ
果物(黄桃)
エネルギー473 kcal
塩分4.4g 未満

- 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

