



夕食宅配 献立表



おかず

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
エネルギー335 kcal 塩分2.4グラム

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
エネルギー365 kcal 塩分1.7グラム

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
エネルギー290 kcal 塩分3.5グラム

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
エネルギー358 kcal 塩分1.7グラム

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
エネルギー319 kcal 塩分1.8グラム

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 365kcal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
境産産の鮭を使用!
エネルギー271 kcal 塩分2.4グラム

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
エネルギー341 kcal 塩分1.8グラム

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
エネルギー288 kcal 塩分1.9グラム

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
エネルギー215 kcal 塩分2.9グラム

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
エネルギー301 kcal 塩分3.5グラム

- 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ください。

*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