



夕食宅配 献立表



おかず8品

2025年7月7日(月) ～ 2025年7月18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。

7月7日(月)
カレイの天ぷら ぜんまい煮 豚肉と蓮根の甘酢炒め ポテトベーコンサラダ 星型しんじょう煮 大根と竹輪の酢の物 人参シリシリ 細切り茎若布

7月8日(火)
鶏肉の柚子胡椒焼 炊き合わせ アジの梅南蛮 根菜炒め煮 もやしビビンバ風 茄子と豚肉の甜麺醬炒め 昆布豆 キャベツと生姜の酢の物

7月9日(水)
塩サバ ホイコーロー コロケ マカロニサラダ 青菜とさつま揚げの煮浸し 中華春雨 カリフラワーベーコン煮 胡瓜とらっきょうの酢の物 フライドポテト

7月10日(木)
ハンバーグ 冬瓜としんじょう煮 赤魚粕漬焼 しめじの酢の物 蓮根サラダ 野菜のオイスター炒め 蒟蒻の中華風旨煮 人参のりんご酢和え 山菜スパソテー

7月11日(金)
自身フライ 春雨のジャージャー炒め タンドリーチキン 茄子の香味だれ 野菜豆腐煮 味付山くらげ 干し大根煮 胡瓜とカニカマの酢の物

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



◆◆◆ お召上がり方 ◆◆◆
容器は「レンジ対応」です。



7月14日(月)
鶏肉の塩レモン唐揚げ 筑前煮 マスの漬け焼き カリフラワーピクルス ひじきサラダ 青菜としめじの煮浸し 中華風卵とじ 大根とレモンの酢の物

7月15日(火)
ホッケ塩焼 夏野菜の梅醬油浸し 豚しゃぶ 人参の韓国風炒め ジャガイモの味噌煮 ナムルもやし ピーマンと蒸し鶏の赤しそ和え 玉子焼き

7月16日(水)
豚肉の味噌焼き 味付けめかぶ カレイの錦揚げ 牛蒡サラダ 小角揚げインゲン煮 冬瓜煮 絹さやの生姜煮 ソラマメとベーコンオイル炒め

7月17日(木)
イワシフライ 枝豆ふわふわ豆腐 肉団子煮 バンサンスー 青菜煮浸し 人参の香味炒め じゃが芋の酢の物 白花豆煮 ナポリタン

7月18日(金)
酢豚 焼きそば サバの照り焼き 竹輪と蒟の中華風サラダ 茄子煮 ごうやチャンプル 青菜揚げ煮 キャベツ塩だれ炒め

- 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

