



夕食宅配 献立表



おかず8品

2025年11月10日



2025年11月21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。

11月10日(月)
サワラの幽庵焼き
チンゲン菜中華炒め 高野豆腐の含め煮 わかめのザーサイ和え ブロッコリーサラダ お漬物(さくら漬け) 竹の子とこんにゃくの煮物 豚天ぷらのマスタードソース
エネルギー391 kcal
塩分3.3グラム

11月11日(火)
鶏とキャベツの塩炒め
さつま揚げとふきの煮物 チンジャオロース春巻き カリフラワーの酢の物 いんげんのごま和え 佃煮(いわし) フィッシュソーセージ 大豆のトマト煮
エネルギー371 kcal
塩分3.8グラム

11月12日(水)
チーズメンチカツ
白菜のツナソテー 五目巾着 ビビンバ 玉ねぎのさっぱり和え お漬物(たくあん漬け) いかバーグ からし菜のお浸し
エネルギー384 kcal
塩分3.6グラム

11月13日(木)
たらの梅あんかけ
大根のみそ煮 鶏つくね パスタサラダ 茄子の煮びたし お漬物(きゅうり漬け) 千草焼き ピーマンのカレー炒め
エネルギー499 kcal
塩分3.5グラム

11月14日(金)
肉じゃが
野菜かき揚げ 菜の花とたまごの炒め物 もやし中華サラダ しゅうまい 果物(りんご) ハムのマリネ キャベツの昆布和え
エネルギー346 kcal
塩分4.3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 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。

11月17日(月)
メバルのきのこあんかけ
ねぎ焼き 塩だれ野菜炒め 信田巻き ポテトサラダ うぐいす豆 笹かまぼこ チンゲン菜の煮びたし
エネルギー389 kcal
塩分3.2グラム

11月18日(火)
まぐろメンチとイカフライ
焼きそば 切干大根のコンソメ煮 高菜と豆腐のサラダ ぎょうざ お漬物(きゅうり漬) かぼちゃの煮物 果物(みかん)
エネルギー362 kcal
塩分4.5グラム

11月19日(水)
オムレツデミグラスソース
ビーフン炒め 五目ひじき煮 ごぼうサラダ にんじんマリネ お漬物(はりはり漬け) 白身フライの甘酢ソース さつま芋の甘露煮
エネルギー369 kcal
塩分4.1グラム

11月20日(木)
カレーの煮つけ
竹の子と山くらげのきんぴら れんこんフライ キャベツと茎わかめの和え物 うの花 佃煮(かつお節) 肉詰めいなり マカロニのケチャップソテー
エネルギー298 kcal
塩分3.7グラム

11月21日(金)
牛肉コロッケ
えびつみれの煮物 こんにゃくのみそ炒め 海藻ときゅうりの酢の物 里芋のごま和え お漬物(ゆかり大根) いんげんのスタミナ炒め ニラ饅頭
エネルギー494 kcal
塩分3.9グラム

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
受付時間 ご連絡ください。

(月) ~ (金) 8:30~20:00
(土) 9:00~17:00

