



# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2025年11月24日



2025年12月5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24日(月)
振替休日

11月25日(火)
あじの照焼き
お麩の玉子とじ
焼き豆腐の田楽
キャベツのごま和え
さつま芋のサラダ
果物(黄桃)
玉ねぎのケチャップソテー
にんじんの昆布和え
エネルギー411 kcal
塩分3.9g ヴム

11月26日(水)
鶏肉と野菜のごま煮
おさつコロケ
きのこのバター醤油炒め
マカロニサラダ
カリフラワーの酢の物
お漬物(千切りたくあん)
かに焼売
にらのナムル
エネルギー453 kcal
塩分1.8g ヴム

11月27日(木)
味噌カツ
春雨と青梗菜の煮物
海鮮ステーキ
わかめとコーンの酢の物
白菜のゆず和え
お漬物(さくら漬)
スナックエンドウのソテー
ブロッコリーとポテトのサラダ
エネルギー382 kcal
塩分4.3g ヴム

11月28日(金)
たらのみぞれあんかけ
ちゃんぽん炒め
ハムステーキ
かぼちゃのそぼろ煮
もやしのねぎ和え
金山寺みそ
春菊のお浸し
もろこし焼き
エネルギー321 kcal
塩分2.9g ヴム

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



### ◆◆ お召上がり方 ◆◆

容器は「レンジ対応」です。



12月1日(月)
赤魚の塩麹焼き
れんこんのピリ辛炒め
大豆の五目煮
白菜サラダ
いんげんのごま和え
お漬物(さくら漬)
豚と根菜の煮物
豆腐ステーキ
エネルギー299 kcal
塩分3.8g ヴム

12月2日(火)
牛肉コロケ
ひじき炒め煮
マーボーなす
胡瓜とかにかまの酢の物
五目巾着の煮付け
果物(白桃)
刻み昆布の煮物
菜の花と竹の子の煮物
エネルギー500 kcal
塩分2.7g ヴム

12月3日(水)
豚肉と野菜の生姜炒め
えびカツ
切干大根の煮物
オムレツ
マカロニサラダ
お漬物(きゅうり漬)
里芋のみそ和え
おくらのお浸し
エネルギー392 kcal
塩分3.4g ヴム

12月4日(木)
さばの味噌煮
キャベツのツナソテー
お好み焼き
春雨サラダ
小松菜の煮びたし
お漬物(はりはり漬)
鶏肉の照り焼き
さつま芋の天ぷら
エネルギー424 kcal
塩分3.5g ヴム

12月5日(金)
ハンバーグデミソース
ビーフンの炒め物
野菜春巻き
こんにゃくの煮付け
にんじんマリネ
佃煮(あみえび)
たこ団子の煮物
チンゲン菜の中華和え
エネルギー385 kcal
塩分3.6g ヴム

- 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

