



夕食宅配 献立表



おかず

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
エネルギー317 kcal 塩分3.1グラム

11月26日(水)
鶏肉と野菜のごま煮 おさつコロッケ 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
エネルギー326 kcal 塩分1.1グラム

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
エネルギー309 kcal 塩分3.3グラム

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
エネルギー205 kcal 塩分2.2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。



12月1日(月)
赤魚の塩麴焼き 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
エネルギー224 kcal 塩分2.2グラム

12月2日(火)
牛肉コロッケ 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
エネルギー365 kcal 塩分1.8グラム

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
エネルギー336 kcal 塩分2.2グラム

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
エネルギー305 kcal 塩分2.7グラム

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
エネルギー354 kcal 塩分3.1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