



# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2025年12月8日



2025年12月19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。

|   |
|---|
| <b>12月8日(月)</b>   |
| <b>鶏の南蛮漬け</b>   |
| 冬瓜のあんかけ<br>こんにゃくと山クラゲ炒め<br>小松菜の和え物<br>スパゲティサラダ<br>佃煮(おかず生姜)<br>玉子焼き<br>たこ焼き |
| エネルギー451 kcal   |
| 塩分3.7g  |

|  |
|--|
| <b>12月9日(火)</b>  |
| <b>ホッケの塩焼き</b>   |
| ピーマンのきんぴら<br>ごまおさつフライ<br>さつま揚げの煮物<br>わかめの酢の物<br>お漬物(千切たくあん漬け)<br>きのこのマヨ炒め<br>根菜の旨煮 |
| エネルギー312 kcal  |
| 塩分4.2g   |

|  |
|--|
| <b>12月10日(水)</b>   |
| <b>アジフライ</b>   |
| れんこんの炒め煮<br>キャベツのみそ炒め<br>大根サラダ<br>高野豆腐の煮物<br>お漬物(しば漬け)<br>さつまいものバター風味<br>鶏のケチャップ炒め |
| エネルギー500 kcal  |
| 塩分3.4g   |

|   |
|---|
| <b>12月11日(木)</b>  |
| <b>肉じゃが</b>   |
| たけのこの中華炒め<br>海鮮ステーキ<br>もやしとチンゲン菜のナムル<br>山菜のお浸し<br>茶花豆<br>いんげんの天ぷら<br>五目しんじょの煮付け |
| エネルギー411 kcal   |
| 塩分2.8g  |

|   |
|---|
| <b>12月12日(金)</b>  |
| <b>カレーの蒲焼き</b>  |
| 大根の生姜煮<br>ベイクドエッグポテト<br>ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め<br>高菜の和え物<br>お漬物(ゆかり大根)<br>玉子サラダフライ<br>ふきの煮物 |
| エネルギー367 kcal   |
| 塩分3.2g  |

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おります。  
\*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。

|   |
|---|
| <b>12月15日(月)</b>  |
| <b>さば竜田甘酢あん</b>   |
| キャベツのスタミナ炒め<br>れんこんとひじきのおかか煮<br>おくらの和え物<br>しゅうまい<br>お漬物(さくら漬け)<br>焼き豆腐の含め煮<br>カリフラワーサラダ |
| エネルギー472 kcal   |
| 塩分2.8g  |

|  |
|--|
| <b>12月16日(火)</b>   |
| <b>ハンバーグマスタードソース</b>   |
| 白菜の中華炒め<br>キャベツ焼き<br>じゃが芋のコンソメ煮<br>インゲングマ和え<br>お漬物(はりはり漬け)<br>ちくわ磯部揚げ<br>信田巻きの煮物 |
| エネルギー437 kcal  |
| 塩分3.9g   |

|   |
|---|
| <b>12月17日(水)</b>  |
| <b>とんかつ</b>   |
| 春雨のチャプチェ<br>大豆の五目煮<br>小松菜の梅ザーサイ和え<br>人参と椎茸の煮物<br>果物(りんご)<br>オムレツ<br>なすの煮びたし |
| エネルギー297 kcal   |
| 塩分2.3g  |

|  |
|--|
| <b>12月18日(木)</b>   |
| <b>タラの野菜蒸し</b>   |
| 里芋の旨煮<br>糸こんにゃくとピーマンのソテー<br>わかめのナムル<br>梅ごぼう<br>白花豆<br>春菊のお浸し<br>海鮮中華炒め |
| エネルギー249 kcal  |
| 塩分4.1g   |

|   |
|---|
| <b>12月19日(金)</b>  |
| <b>豚キムチ炒め</b>   |
| えびカツ<br>けんちん煮<br>棒ぎょうざ<br>ポテトサラダ<br>お漬物(きゅうり漬け)<br>笹かまぼこ<br>人参のツナ和え |
| エネルギー409 kcal   |
| 塩分3.2g  |

## 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

