



# 夕食宅配 献立表



## おかず

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 こんにゃくと山クラゲ炒め 小松菜の和え物 スパゲティサラダ
エネルギー319 kcal 塩分1.9グラム

<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 ごまおさつフライ さつま揚げの煮物 わかめの酢の物
エネルギー263 kcal 塩分3.3グラム

<b>12月10日(水)</b>
<b>アジフライ</b>
れんこんの炒め煮 キャベツのみそ炒め 大根サラダ 高野豆腐の煮物
エネルギー328 kcal 塩分2.5グラム

<b>12月11日(木)</b>
<b>肉じゃが</b>
たけのこの中華炒め 海鮮ステーキ もやしとチンゲン菜のナムル 茶花豆
エネルギー286 kcal 塩分2.2グラム

<b>12月12日(金)</b>
<b>カレーの蒲焼き</b>
大根の生姜煮 ベイクドエッグポテト ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め 高菜の和え物
エネルギー241 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。



<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 れんこんとひじきのおかか煮 おぐらの和え物 しゅうまい
エネルギー365 kcal 塩分2.1グラム

<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 キャベツ焼き じゃが芋のコンソメ煮 インゲンごま和え
エネルギー329 kcal 塩分3.7グラム

<b>12月17日(水)</b>
<b>とんかつ</b>
春雨のチャプチェ 大豆の五目煮 小松菜の梅ザーサイ和え 人参と椎茸の煮物
エネルギー176 kcal 塩分1.8グラム

<b>12月18日(木)</b>
<b>タラの野菜蒸し</b>
里芋の旨煮 糸こんにゃくとピーマンのソテー わかめのナムル 梅ごぼう
エネルギー182 kcal 塩分2.5グラム

<b>12月19日(金)</b>
<b>豚キムチ炒め</b>
えびカツ けんちん煮 棒ぎょうざ ポテトサラダ
エネルギー345 kcal 塩分2.1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