



夕食宅配 献立表



お弁当

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。

12月8日(月)
鶏の南蛮漬け
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 わかめごはん
エネルギー526 kcal 塩分2.8グラム

12月9日(火)
ホッケの塩焼き
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 ごはん
エネルギー468 kcal 塩分3.1グラム

12月10日(水)
アジフライ
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 ごはん
エネルギー608 kcal 塩分2.5グラム

12月11日(木)
肉じゃが
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 ごはん
エネルギー465 kcal 塩分2.2グラム

12月12日(金)
カレイの蒲焼き
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 ごはん
エネルギー409 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 650kcal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。

12月15日(月)
さば竜田甘酢あん
キャベツのスタミナ炒め れんこんとひじきのおかか煮 おくらの和え物 しゅうまい ごはん
エネルギー583 kcal 塩分1.8グラム

12月16日(火)
ハンバーグマスタードソース
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 ゆかりごはん
エネルギー462 kcal 塩分3.3グラム

12月17日(水)
とんかつ
春雨のチャブチェ 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 ごはん
エネルギー402 kcal 塩分1.5グラム

12月18日(木)
タラの野菜蒸し
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 ごはん
エネルギー374 kcal 塩分1.9グラム

12月19日(金)
豚キムチ炒め
えびカツ けんちん煮 棒ぎょうざ ポテトサラダ ごはん
エネルギー512 kcal 塩分1.7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時以降は翌週配達注文の変更や
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

