



# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2025年12月22日(月) ～ 2026年1月2日(金)

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22日(月)
アジフライ 蒟蒻の中華風旨煮 豚肉のしょう油バターオイル焼き 春雨サラダ 人参の香味炒め 干し大根煮 白菜の中華炒め オクラのわさび和え

12月23日(火)
牛肉シシリアン風 麻婆豆腐 サンマの塩焼き 干し椎茸春雨炒め パプリカとひじきの炒り煮 マカロニサラダ 干し大根和え物 青菜の胡麻和え

12月24日(水)
タラのマヨパン粉焼き 絹厚揚げ絹さや煮 鶏唐揚げ甘酢あんかけ 三色蒟蒻酢味噌和え ピーマンとしらすの炊き合わせ スパゲティサラダ 胡瓜と生姜の酢の物 青菜のシーフードソテー

12月25日(木)
コロッケ ビーフン サワラのチャンチャン焼き ブロッコリー味噌サラダ ぜんまい煮(雪だるまかまぼこ付) 玉子焼き 三色ピーマンソース炒め 蕪と柚子の酢の物

12月26日(金)
カレーの錦揚げ バンサンスー 焼鳥 キャベツと蒸し鶏のナムル ふろふき大根 チンゲンサイ豚炒め 玉葱の卵とじ 蓮根の梅酢煮

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29日(月)
お休み

12月30日(火)
お休み

12月31日(水)
お休み

1月1日(木)
お休み

1月2日(金)
お休み

## 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  
ご連絡ください。

受付時間

(月)～(金) 8:30～20:00  
(土) 9:00～17:00

