



夕食宅配 献立表



おかず・お弁当

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。

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
(白米180g約285kcal
鶏ご飯180g約300kcal 塩分約0.8g
は含んでいません)



◆◆◆ 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22日(月)
アジフライ 春雨サラダ 干し大根煮 オクラのわさび和え 蒟蒻の中華風旨煮 人参の香味炒め
エネルギー298 kcal 塩分3.4グラム

12月23日(火)
牛肉シシリアン風 干し大根和え物 マカロニサラダ 麻婆豆腐 パプリカとひじきの炒り煮 青菜の胡麻和え
エネルギー365 kcal 塩分2.9グラム

12月24日(水)
タラのマヨパン粉焼き 青菜のシーフードソテー スパゲティサラダ 絹厚揚げ絹さや煮 ピーマンとしらすの炊き合わせ 三色蒟蒻酢味噌和え
エネルギー280 kcal 塩分2.8グラム

12月25日(木)
コロッケ ぜんまい煮(雪だるまかまぼこ付) ブロッコリー味噌サラダ ビーフン 玉子焼き 蕪と柚子の酢の物 * 鶏ご飯 *
エネルギー325 kcal 塩分2.8グラム

12月26日(金)
カレイの錦揚げ 玉葱の卵とじ チンゲンサイ豚炒め 蓮根の梅酢煮 ふろふき大根 キャベツと蒸し鶏のナムル
エネルギー281 kcal 塩分2.9グラム

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
ご連絡ください。

受付時間

(月) ~ (金) 8:30~20:00
(土) 9:00~17:00

