



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年1月5日(月) ～ 2026年1月16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。

1月5日(月)
お休み

1月6日(火)
お休み

1月7日(水)
ブリのレモンオイル焼き 野菜の味噌炒め トンカツ インゲンとシメジ煮 ブロッコリーサラダ 人参ともやしの酢の物 法蓮草胡麻和え 金平れんこん

1月8日(木)
ハンバーグ 肉じゃが マスの風味焼き 高野豆腐煮 南瓜サラダ ミニロールキャベツ煮 青菜のウインナー炒め 大根と若布の酢の物 山菜スパンテー

1月9日(金)
アジの照り焼き ソーセージのカレー炒め 紀州産梅入りささみフライ キャベツオイスターソース炒め マカロニサラダ ミートボールクリーム煮 味付け山クラゲ 蒸し鶏と辛子酢味噌和え

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月12日(月)
成人の日

1月13日(火)
サバの生姜煮 干し大根の五色なます チキンカツ インゲン黒胡麻サラダ 南瓜のマリネ カリフラワーベーコン煮 白菜と竹輪の煮浸し チリビーンズ

1月14日(水)
豚肉と蓮根の甘酢炒め 青菜のシーフード炒め タラのマヨパン粉焼き 人参とツナの卵炒め シェルベジサラダ しめじの酢の物 刻み昆布の金平 五目巾着煮

1月15日(木)
ホッケ塩焼 牛蒡の明太炒め 鶏肉の天婦羅 キャベツ揚げのおかか炒め かにのふわふわ豆腐煮 オニオンサラダ ブロッコリーの胡麻和え 蕪と柚子の酢の物

1月16日(金)
コロッケ 筑前煮 アジの焼き南蛮 青菜のピーナツ和え 大豆ひじき煮 胡瓜と竹輪の酢の物 白菜和風コールスロー ナムルもやし ナポリタン

- 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
ご連絡ください。

受付時間

(月)～(金) 8:30～20:00
(土) 9:00～17:00

