



おかず・お弁当

2026年1月5日(月) ～

夕食宅配 献立表

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 インゲンとシメジ煮 ブロッコリーサラダ 野菜の味噌炒め 金平れんこん 法蓮草胡麻和え
エネルギー284 kcal 塩分2.9グラム

1月8日(木)
ハンバーグ 山菜スパソテー 青菜のウインナー炒め 南瓜サラダ 高野豆腐煮 ミニロールキャベツ煮 大根と若布の酢の物 * 鶏ご飯 *
エネルギー365 kcal 塩分3.4グラム

1月9日(金)
アジの照り焼き マカロニサラダ キャベツオイスターソース炒め 味付け山クラゲ ミートボールクリーム煮 蒸し鶏の辛子酢味噌和え
エネルギー281 kcal 塩分3.5グラム

1月12日(月)
成人の日

1月13日(火)
サバの生姜煮 白菜と竹輪の煮浸し インゲン黒胡麻サラダ 干し大根の五色なます カリフラワーベーコン煮 チリビーンズ
エネルギー298 kcal 塩分3.1グラム

1月14日(水)
豚肉と蓮根の甘酢炒め 刻み昆布の金平 シェルベジサラダ 青菜のシーフード炒め 五目巾着煮 人参とツナの卵炒め
エネルギー306 kcal 塩分3.7グラム

1月15日(木)
ホッケ塩焼 かにのふわふわ豆腐煮 オニオンサラダ 牛蒡の明太炒め ブロッコリーの胡麻和え 蕪と柚子の酢の物
エネルギー280 kcal 塩分2.8グラム

1月16日(金)
コロッケ 胡瓜と竹輪の酢の物 大豆ひじき煮 ナムルもやし 筑前煮 青菜のピーナツ和え
エネルギー329 kcal 塩分3.5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
(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。

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
ご連絡ください。

受付時間

(月) ~ (金) 8:30~20:00
(土) 9:00~17:00

