



# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2026年1月5日



2026年1月16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。

1月5日(月)
お休み

1月6日(火)
お休み

1月7日(水)
鶏肉と根菜の煮物 野菜炒め クリームコロッケ ミニオムレツ マカロニサラダ 佃煮(あみえび) なすのポン酢和え 焼豆腐の生姜あんかけ エネルギー383 kcal 塩分2.9g ヲム

1月8日(木)
ヤンニョムチキン じゃがいものそぼろ煮 がんもの含め煮 春雨の酢の物 メンマの和え物 お漬物(きゅうり漬け) チヂミ 菜の花の磯和え エネルギー500 kcal 塩分3.4g ヲム

1月9日(金)
たらの甘酢あんかけ 昆布の煮物 ちゃんぽん炒め 花野菜サラダ 五目巾着の煮物 お漬物(さくら漬け) かぶの梅和え 野菜春巻き エネルギー365 kcal 塩分4.2g ヲム

1月12日(月)
成人の日

1月13日(火)
ほきのごま衣揚げ 高野豆腐の玉子とじ ハンバーグ キャベツとかにカマの酢の物 もやしのねぎ和え お漬物(つぼ漬け) 厚揚げの田楽 きのこのバター醤油 エネルギー398 kcal 塩分3.4g ヲム

1月14日(水)
アジフライ 大根の旨煮 中華サラダ インゲンみそ炒め 白菜のごま和え 昆布豆 パンプキンキッシュ プチケーキ エネルギー491 kcal 塩分3.6g ヲム

1月15日(木)
豚とさつま芋の甘辛煮 れんこんフライ ビーフン炒め にんじんマリネ 蒸しギョウザ お漬物(きゅうり漬け) チンゲン菜のからし和え えびつみれの煮物 エネルギー358 kcal 塩分3.8g ヲム

1月16日(金)
赤魚の煮つけ ねぎ焼き ごぼうとれんこんの煮物 キャベツの塩炒め ピーマンのツナ和え 佃煮(かつお節) 角揚げの含め煮 山菜のお浸し エネルギー369 kcal 塩分3.3g ヲム

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 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、少しづつ温めてください。

## 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**  
受付時間

問合せセンターまで  
ご連絡ください。

(月) ~ (金) 8:30~20:00  
(土) 9:00~17:00

