



# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2026年1月19日



2026年1月30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19日(月)
<b>タラのチリソース</b>
キャベツのペペロン炒め 海鮮小判焼き 茎わかめの和え 信田巻きの含め煮 お漬物 メンチカツ 玉ねぎとハムのマリネ
エネルギー359 kcal 塩分4.1グラム

1月20日(火)
<b>肉団子の甘酢あん</b>
糸こんにゃくと山くらげのソテー 大豆の五目煮 カリフラワーの和風サラダ ポテトサラダ 果物(みかん) 高菜の和え物 冬瓜の旨煮
エネルギー335 kcal 塩分4.3グラム

1月21日(水)
<b>オムレツホワイトソースかけ</b>
えびカツ ひじきの炒め煮 さつま揚げ ブロッコリーサラダ お漬物(生姜醤油漬け) 豆腐ハンバーグ ほうれん草とウインナーのソテー
エネルギー437 kcal 塩分3.3グラム

1月22日(木)
<b>鯖の塩焼き</b>
きのこ大根の煮物 ポテトオムレツ マカロニサラダ インゲンごま和え 白花豆 鶏の竜田揚げ ちくわのおろし和え
エネルギー500 kcal 塩分4.5グラム

1月23日(金)
<b>豚すき煮</b>
野菜コロッケ 焼き棒ぎょうざ 小松菜のお浸し ビビンバ お漬物(さくら漬け) パプリカのツナ和え 里芋の味噌煮
エネルギー350 kcal 塩分3.1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 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26日(月)
<b>チキン南蛮</b>
フィッシュソーセージ 若竹煮 大根の酢の物 茄子のお浸し 佃煮(きくらげ昆布) ニラのナムル さつま芋の甘露煮
エネルギー498 kcal 塩分4.1グラム

1月27日(火)
<b>カレイの野菜ソース</b>
キャベツ焼き ちくわとふきの煮物 わかめときゅうりの酢の物 チンゲン菜のソテー お漬物(さくら漬け) れんこんのおかか和え メンマとねぎの中華和え
エネルギー310 kcal 塩分3.5グラム

1月28日(水)
<b>回鍋肉</b>
けんちん煮 ごまおさつフライ マカロニのバジルソテー 白菜の昆布和え お漬物(沢庵スライス) しらたきの中華サラダ いかバーグ
エネルギー305 kcal 塩分3.4グラム

1月29日(木)
<b>白身フライの甘酢たれ</b>
春雨のチャプチェ かぼちゃの煮物 オクラの和え物 玉子焼き 果物(りんご) ハムステーキ 人参とビーンズのサラダ
エネルギー389 kcal 塩分3.9グラム

1月30日(金)
<b>ぶりの煮付け</b>
きんぴらごぼう 玉ねぎ入さつま揚げ 白菜の和え物 高野豆腐の含め煮 お漬物(しば漬け) 焼売 春菊とえのきのお浸し
エネルギー316 kcal 塩分3.6グラム

- 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  
受付時間 ご連絡ください。

(月) ~ (金) 8:30~20:00  
(土) 9:00~17:00

