



夕食宅配 献立表



おかず

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)
タラのチリソース
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
エネルギー196 kcal 塩分2.6グラム

1月20日(火)
肉団子の甘酢あん
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
エネルギー295 kcal 塩分3.3グラム

1月21日(水)
オムレツホワイトソースかけ
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
エネルギー347 kcal 塩分1.8グラム

1月22日(木)
鯖の塩焼き
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
エネルギー317 kcal 塩分3.5グラム

1月23日(金)
豚すき煮
野菜コロッケ 焼き棒ぎょうざ 小松菜のお浸し ビビンバ
エネルギー295 kcal 塩分1.9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



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



1月26日(月)
チキン南蛮
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
エネルギー365 kcal 塩分3.1グラム

1月27日(火)
カレーの野菜ソース
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
エネルギー286 kcal 塩分2.6グラム

1月28日(水)
回鍋肉
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
エネルギー275 kcal 塩分2.7グラム

1月29日(木)
自身フライの甘酢たれ
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
エネルギー273 kcal 塩分3.4グラム

1月30日(金)
ぶりの煮付け
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
エネルギー256 kcal 塩分3.7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
受付時間 ご連絡ください。

(月) ~ (金) 8:30~20:00
(土) 9:00~17:00

