



# 夕食宅配 献立表



## お弁当

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。

<b>1月19日(月)</b>
<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 ご飯
エネルギー387 kcal 塩分2.3グラム

<b>1月20日(火)</b>
<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 炊き込みご飯
エネルギー477 kcal 塩分3.3グラム

<b>1月21日(水)</b>
<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 ご飯
エネルギー505 kcal 塩分1.6グラム

<b>1月22日(木)</b>
<b>鯖の塩焼き</b>
きのこと大根の煮物 ポテトオムレツ マカロニサラダ インゲンごま和え ご飯
エネルギー492 kcal 塩分3.5グラム

<b>1月23日(金)</b>
<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 ご飯
エネルギー478 kcal 塩分1.6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 650kcal以下



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



<b>1月26日(月)</b>
<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 ご飯(たらこふりかけ)
エネルギー613 kcal 塩分2.7グラム

<b>1月27日(火)</b>
<b>カレーの野菜ソース</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 ご飯
エネルギー483 kcal 塩分2.6グラム

<b>1月28日(水)</b>
<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 ご飯
エネルギー474 kcal 塩分2.7グラム

<b>1月29日(木)</b>
<b>白身フライの甘酢たれ</b>
春雨のチャブチェ かぼちゃの煮物 オクラの和え物 玉子焼き ご飯
エネルギー465 kcal 塩分3.2グラム

<b>1月30日(金)</b>
<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 ご飯
エネルギー484 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

