



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年1月19日(月) ～ 2026年1月30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19日(月) |
|---------------|
| サンマの蒲焼 |
| ゴボウのサラダ |
| 鶏ザンギ |
| インゲンとツナの煮物 |
| 炒めなます |
| ひじきの白和え |
| 昆布豆 |
| 青菜とシラスの炒め物 |

| 1月20日(火) |
|---------------|
| ビーフカツ |
| タイつみれと信田巻きの煮物 |
| サバの西京焼き |
| オーロラスパサラダ |
| もやしの中華風卵とじ |
| 白菜ベーコン煮 |
| 青菜と竹輪の煮浸し |
| レンコンペペロンチーノ |

| 1月21日(水) |
|---------------|
| マスの漬け焼 |
| おから煮 |
| 五目鶏団子煮 |
| 蒟蒻ピリ辛煮 |
| 牛蒡の金平 |
| 若布サラダ |
| インゲン胡麻和え |
| じゃが芋の酢の物 |

| 1月22日(木) |
|--------------|
| メンチカツ |
| ジャージャーもやし |
| タラの香り蒸し |
| ハーフオムレツ |
| 白菜の炒め物 |
| 炊き合わせ |
| 磯香和え |
| カリフラワーピクルス |

| 1月23日(金) |
|--------------|
| 自身フライ |
| ビーフン炒め |
| 鶏肉と卵の甘辛煮 |
| ミニロールキャベツ煮 |
| さつま芋とひじきのサラダ |
| 山吹和え |
| ブロッコリーベーコン炒め |
| 人参レーズン和え |

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) |
|-----------------|
| サバの韓国風焼き |
| 筑前煮 |
| 鶏ササミ大葉チーズロールフライ |
| おからの酢の物 |
| マカロニサラダ |
| 薩摩芋の煮物 |
| 青菜の煮浸し |
| もやしの酢味噌和え |

| 1月27日(火) |
|----------------------|
| 蒸し豚と野菜の味噌だれかけ |
| キャベツベーコン炒め |
| ブリの粕漬け焼き |
| 干し大根煮 |
| カリフラワーくず煮 |
| ひじきの白和え |
| 玉葱と絹さやの卵とじ |
| 白花豆煮 |

| 1月28日(水) |
|--------------------|
| 鶏肉のケチャップ照り焼 |
| 大根の高野そぼろ煮 |
| タラの南部天 |
| 白菜と揚げの酢の物 |
| ブロッコリー味噌サラダ |
| 青菜のピーナツ和え |
| りんご酢あえ |
| ピーマン煮浸し |

| 1月29日(木) |
|--------------|
| ホッケ塩焼 |
| イタリアン金平 |
| 肉じゃがコロッケ |
| 南瓜煮 |
| ナムルもやし |
| 蒟蒻と椎茸の炒め煮 |
| 蒸し鶏と野菜の和風炒め |
| スパゲティサラダ |

| 1月30日(金) |
|---------------|
| とんかつ |
| 大豆の甘辛煮 |
| イワシのからしマヨネーズ焼 |
| 源平なます |
| いんげんおかか炒め |
| かぶのあんかけ |
| ポテトサラダ |
| 青菜の卵とじ |

- 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
ご連絡ください。

受付時間

(月)～(金) 8:30～20:00
(土) 9:00～17:00

