



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年2月2日



2026年2月13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。

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、
少しずつ温めてください。

2月2日(月)
アジの照焼き
大根の旨煮 ひじき炒め煮 キャベツとかまぼこの酢の物 玉子焼き お漬物(しば漬け) きのこソテー チキンステーキ
エネルギー330 kcal 塩分2.5g ヲム

2月3日(火)
鶏肉と野菜のごま煮
いわしの煮付け お好み焼き 白菜昆布和え ピーマンと白滝のピリ辛炒め お漬物(千切り沢庵漬け) 牛肉コロッケ 菜の花の煮浸し
エネルギー500 kcal 塩分3.1g ヲム

2月4日(水)
豚肉と野菜の生姜炒め
さつま揚げと竹の子の煮物 ミニ春巻き こんにゃくの田楽 茄子のお浸し 白花豆 豆腐ステーキ スパゲティサラダ
エネルギー477 kcal 塩分2.4g ヲム

2月5日(木)
さばの塩焼き
マーボー春雨 ひじきのサラダ がんもの煮付け 肉団子 お漬物(ゆかり大根) 山菜のお浸し 焼き棒ぎょうざ
エネルギー463 kcal 塩分4.4g ヲム

2月6日(金)
照焼ハンバーグ
ごまおさつフライ キャベツの味噌炒め 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のおかか和え 佃煮(しそ昆布) 海鮮ステーキ ミニケーキ
エネルギー434 kcal 塩分4.1g ヲム

2月9日(月)
肉じゃが
れんこんフライ ごぼう棒天 ブロッコリーのごま和え パスタサラダ 金山寺みそ 鶏つくね ふきのおかか煮
エネルギー413 kcal 塩分3.7g ヲム

2月10日(火)
赤魚のみぞれあんかけ
ビーフン炒め 肉詰めいなり 白菜の旨煮 にんじんのマリネ お漬物(きゅうり漬け) 豆腐ハンバーグ おくらの和え物
エネルギー252 kcal 塩分4.5g ヲム

2月11日(水)
建国記念の日

2月12日(木)
鶏とキャベツの塩炒め
オムレツ ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 中華サラダ 小松菜のピーナッツ和え 果物(りんご) 山芋焼き えび団子の煮物
エネルギー309 kcal 塩分3.9g ヲム

2月13日(金)
タラのチリソース
ハムステーキ かぼちゃのそばろ煮 マカロニのマヨぼん酢和え わかめときゅうりの酢の物 お漬物(つぼ漬け) 肉詰めピーマン 塩だれ野菜炒め
エネルギー408 kcal 塩分3.3g ヲム

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

