



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年4月27日



2026年5月8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。

4月27日(月)
タラのオイスターソースあん
人参とチンゲン菜の塩炒め
野菜コロッケ
わかめのポン酢和え
肉しゅうまい
佃煮(あみえび)
きぬさやのお浸し
ピーマンのじゃこ炒め
エネルギー372 kcal
塩分3.7グラム

4月28日(火)
豚と大根の生姜煮
キャベツのちゃんぽん炒め
お好み焼き
こんにゃくの田楽
ブロッコリーごまマヨ和え
お漬物(さくら漬)
玉ねぎとちくわの煮物
チキンカツ
エネルギー363 kcal
塩分4.2グラム

4月29日(水)
昭和の日

4月30日(木)
ホッケの塩焼きと海鮮小判焼き
春雨チャブチェ
里芋とれんこんの煮物
肉だんごの甘酢あん
もやしときゅうりの中華和え
お漬物(しば漬)
春菊のお浸し
枝豆とツナのマヨサラダ
エネルギー344 kcal
塩分4.5グラム

5月1日(金)
すき焼き煮
野菜かき揚げ
ブロッコリーのバジルソテー
玉子焼き
菜の花のからし和え
白花豆
焼き豆腐のあんかけ
さつま揚げ
エネルギー361 kcal
塩分2.3グラム

5月4日(月)
みどりの日

5月5日(火)
こどもの日

5月6日(水)
振替休日

5月7日(木)
ぶり大根
カレーコロッケ
ミートボール
人参のごま和え
山菜のお浸し
お漬物(さくら漬)
茄子とピーマンの甘辛炒め
さつま芋バター
エネルギー500 kcal
塩分3.8グラム

5月8日(金)
豆腐ハンバーグの彩りソース
かぼちゃのいところ煮
千草焼き
アスパラのソテー
カリフラワーのサラダ
プチケーキ(いちご)
もやしのマヨネーズサラダ
さわら西京焼き
エネルギー381 kcal
塩分4.3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

