



夕食宅配 献立表



おかず

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
エネルギー323 kcal 塩分2.6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
エネルギー195 kcal 塩分2.5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 春雨チャプチェ 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
エネルギー253 kcal 塩分3.5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
エネルギー286 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 365kcal以下



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



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
エネルギー365 kcal 塩分3.3グラム

5月8日(金)
豆腐ハンバーグの彩りソース かぼちゃのいとこ煮 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)
エネルギー266 kcal 塩分3.4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