



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年4月27日(月) ～ 2026年5月8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。

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。

4月27日(月)
赤魚粕漬焼 ぜんまい花麩煮 鶏肉の塩レモン唐揚 スパオーロラサラダ 高野豆腐煮 若布の卵とじ 茄子の煮浸し キャベツと胡瓜の柚子胡椒マリネ

4月28日(火)
肉団子煮 露と竹輪の金平風 ひとくち磯辺白身フライ 青菜とエノキの梅和え 春雨の中華和え 卵サラダ 二色ピーマン炒め煮 ミニ信田巻き

4月29日(水)
昭和の日

4月30日(木)
チキンカツ 昆布サラダ サワラの味噌タルタル焼き ジャーマンポテト 玉葱の中華風卵とじ 味付山くらげ ワラビの煮物 人参マリネ

5月1日(金)
タラのバジルオイル焼 ホイコーロー 茄子のはさみ揚げ 菜の花のからし和え インゲン黒胡麻サラダ しめじ玉葱イタリアン炒め 里芋の揚げ煮 青菜つきこん煮 焼きそば

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)
赤魚のマリネ 刻み昆布の金平 トンカツ卵とじ インゲン胡麻和え 牛蒡サラダ 豚と筍の炒め物 キャベツ、ベーコン煮 青菜のポン酢和え

5月8日(金)
メンチカツ 蒸し鶏と野菜の和風炒め マスの漬け焼 しんじょう煮 南瓜のマリネ カリフラワーの酢の物 青菜と赤ピーマンの煮浸し 白花豆煮

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
ご連絡ください。

受付時間

(月)～(金) 8:30～20:00
(土) 9:00～17:00

