



# 夕食宅配 献立表



## お弁当

2026年5月11日



2026年5月22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 3.5g以下  
\*カロリー 650kcal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。

5月11日(月)
かれの生姜あんかけ 割干大根の煮物 系こんにゃく炒め 玉ねぎの酢の物 菜の花のわさび和え ご飯
エネルギー349 kcal 塩分2.3グラム

5月12日(火)
味噌かつ フィッシュソーセージ キャベツの中華炒め 若竹煮 チンゲン菜の和え物 ゆかりご飯
エネルギー484 kcal 塩分3.3グラム

5月13日(水)
肉じゃが れんこんフライ ちゃんぽん炒め 昆布と人参の酢の物 マカロニサラダ ご飯
エネルギー526 kcal 塩分3.1グラム

5月14日(木)
鯖のさっぱり煮 がんもの煮付け にんじんの甘辛炒め キャベツの茎わかめ和え にら饅頭 ご飯
エネルギー543 kcal 塩分3.2グラム

5月15日(金)
アジフライ 春雨の中華炒め 豚肉と根菜の煮物 ひじきのサラダ 肉団子 ご飯
エネルギー530 kcal 塩分2.2グラム

5月18日(月)
メバルの煮付け ちくわの磯辺揚げ 里芋の旨煮 おくらとコーンのおかか和え 大根なます 若菜ご飯
エネルギー533 kcal 塩分3.4グラム

5月19日(火)
豚肉と野菜の炒め 大根のツナ煮 なすのトマトソース もやしとわかめの和え物 白菜の浅漬け ご飯
エネルギー441 kcal 塩分2.1グラム

5月20日(水)
鶏唐揚げのマスタードソース ピーマンのザーサイ炒め オムレツ 花野菜サラダ 竹の子の酢みそ和え ご飯
エネルギー579 kcal 塩分3.5グラム

5月21日(木)
たらの甘酢あんかけ 焼きそば ひじきの煮物 野菜春巻き にんじんのマリネ ご飯
エネルギー429 kcal 塩分1.5グラム

5月22日(金)
八宝菜 鶏つくね 金平ごぼう いんげんのごまポン酢和え 大豆の五目煮 ご飯
エネルギー427 kcal 塩分2.9グラム

## 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

