



夕食宅配 献立表



おかず・お弁当

2026年5月11日(月) ～

2026年5月22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 3.5g以下
*カロリー 365kcal以下
(白米180g約285kcal
鶏ご飯180g約300kcal 塩分約0.8g
は含んでいません)

5月11日(月)
サワラの赤しそ天
筍と合挽のバター醤油炒め 胡瓜メンマ和え 青菜のピーナツ和え 大豆、昆布煮 玉葱マリネ
エネルギー296 kcal 塩分2.8グラム

5月12日(火)
鶏肉の照り焼
ポテトサラダ エビチリ風 バンサンスー ピーマンの土佐煮 ブロッコリー胡麻炒め
エネルギー304 kcal 塩分2.9グラム

5月13日(水)
サバの生姜煮
山吹和え 胡瓜とらっきょうの酢の物 ごぼうの金平 ホイコーロー 白花豆煮
エネルギー280 kcal 塩分2.8グラム

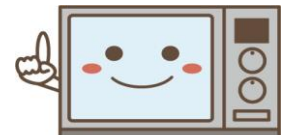
5月14日(木)
ハンバーグ
インゲンの磯香和え 玉葱と絹さやの卵とじ 蒟蒻と椎茸の炒め煮 バンバンジーサラダ 三角とうふ天煮
エネルギー329 kcal 塩分3.5グラム

5月15日(金)
アジの粕漬焼
塩焼きそば しめじの酢の物 青菜と竹輪の煮浸し 大豆の甘辛煮 茄子の利休煮
エネルギー336 kcal 塩分3.7グラム



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



5月18日(月)
ささみチーズフライ
ソラマメサラダ 紅白なます 細切り茎若布 炊き合わせ 里芋の胡麻味噌かけ
エネルギー280 kcal 塩分3.5グラム

5月19日(火)
塩マス
人参ともやしの酢の物 若布サラダ 麻婆茄子 カリフラワーくず煮 玉子焼き
エネルギー280 kcal 塩分2.9グラム

5月20日(水)
ピーマン肉詰めフライ
炒めなます マカロニサラダ 若竹煮 人参とツナの卵炒め インゲン胡麻炒め
エネルギー310 kcal 塩分3.7グラム

5月21日(木)
サバの韓国風焼き
昆布サラダ 三色金平 蒟の梅酢煮 野菜豆腐煮 竹輪と人参のカレーマヨ炒め
* 鶏ご飯 *
エネルギー291 kcal 塩分3.3グラム

5月22日(金)
コロッケ
蓮根の山葵サラダ インゲン、糸コン煮 胡瓜ときくらげの酢の物 牛蒡チャンプル 豚肉野菜炒め
エネルギー312 kcal 塩分2.9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時以降は翌週配達注文の変更や
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

