



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年5月25日



2026年6月5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 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。

5月25日(月)
鯖の塩焼き(境港産)
インゲン肉味噌炒め
ぎょうざ
海藻サラダ
ふきおかか煮
果物(りんご)
じゃが芋の旨煮
ふんわり豆腐ステーキ
エネルギー395 kcal
塩分4.5グラム

5月26日(火)
ホイコーロー
野菜コロッケ
大根のみそ煮
マカロニサラダ
えび団子
お漬物(高菜漬け)
青菜の和え物
山芋焼き
エネルギー352 kcal
塩分4.7グラム

5月27日(水)
自身フライのトマトソース
お麩の玉子とじ
もろこし焼き
小松菜のお浸し
もやしのねぎ和え
お漬物(沢庵漬け)
肉詰めいなり
さつまいもの煮物
エネルギー475 kcal
塩分3.8グラム

5月28日(木)
サワラの中華あんかけ
白菜の旨煮
ハムステーキ
こんにゃくのしそ和え
ポテトサラダ
昆布豆
照焼きチキン
ピーマンのソテー
エネルギー387 kcal
塩分3.5グラム

5月29日(金)
天ぷら盛り合わせ
キャベツのペペロン炒め
ひじきの煮物
焼売
梅ごぼう
お漬物(はりはり漬け)
菜の花のお浸し
オムレツ
エネルギー454 kcal
塩分2.3グラム

6月1日(月)
アジの蒲焼き
かぼちゃの煮物
肉詰めいなり
春雨の中華炒め
なすのトマトソース
うずら豆
チキンステーキ
オクラのお浸し
エネルギー500 kcal
塩分4.5グラム

6月2日(火)
鶏の子リソースかけ
五目巾着の含め煮
白菜のお浸し
春巻き
高菜の和え物
お漬物(はりはり漬け)
野菜炒め
いんげんサラダ
エネルギー298 kcal
塩分3.2グラム

6月3日(水)
味噌カツ
切干大根のピリ辛煮
お好み焼き
ほうれん草のごま和え
肉団子
お漬物(しば漬け)
焼豆腐のあんかけ
ピーマンのソテー
エネルギー428 kcal
塩分3.9グラム

6月4日(木)
さばの南蛮漬け
塩焼そば
里芋のみそ煮
カリフラワーの梅和え
玉子焼き
お漬物(つぼ漬け)
にんじんのサラダ
いかバーグ
エネルギー361 kcal
塩分3.9グラム

6月5日(金)
豚肉と野菜の中華炒め
こんにゃくとおかか煮
おさつフライ
スパゲッティサラダ
玉ねぎの酢の物
お漬物(さくら漬け)
野菜の生姜和え
れんこん饅頭
エネルギー323 kcal
塩分3.5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

