



夕食宅配 献立表



おかず

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。

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
エネルギー273 kcal 塩分3.5g ヲム

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
エネルギー289 kcal 塩分2.4g ヲム

5月27日(水)
白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
エネルギー346 kcal 塩分2.4g ヲム

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 こんにやくのしそ和え ポテトサラダ
エネルギー203 kcal 塩分2.7g ヲム

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
エネルギー365 kcal 塩分1.7g ヲム

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おります。
*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。



6月1日(月)
アジの蒲焼き かぼちゃの煮物 春雨の中華炒め なすのトマトソース うずら豆
エネルギー279 kcal 塩分1.7g ヲム

6月2日(火)
鶏のチリソースかけ 五目巾着の含め煮 白菜のお浸し 春巻き 高菜の和え物
エネルギー224 kcal 塩分2.1g ヲム

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
エネルギー358 kcal 塩分2.8g ヲム

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
エネルギー293 kcal 塩分2.2g ヲム

6月5日(金)
豚肉と野菜の中華炒め こんにやくとおかか煮 おさつフライ スパゲッティサラダ 玉ねぎの酢の物
エネルギー261 kcal 塩分2.5g ヲム

- 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