



夕食宅配 献立表



お弁当

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 炊き込みご飯
エネルギー512 kcal 塩分3.5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 ご飯
エネルギー485 kcal 塩分2.4グラム

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 ご飯
エネルギー508 kcal 塩分1.9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 ご飯
エネルギー435 kcal 塩分2.7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 ご飯
エネルギー577 kcal 塩分1.7グラム

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います。
*塩分 3.5g以下
*カロリー 650kcal以下



◆◆◆ お召上がり方 ◆◆◆

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。

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 若菜ごはん
エネルギー476 kcal 塩分3.7グラム

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 ご飯
エネルギー422 kcal 塩分2.1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 ご飯
エネルギー472 kcal 塩分1.9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 ご飯
エネルギー525 kcal 塩分2.2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 ご飯
エネルギー453 kcal 塩分2.1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

