



# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2026年5月25日(月) ～ 2026年6月5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。

5月25日(月)
<b>赤魚南部天</b>
スパバジルサラダ 豚肉のケチャップ照り焼 炒り卵 キャベツのコンソメ煮 青菜のバター醤油炒め 金平れんこん 細切り莖若布

5月26日(火)
<b>鶏肉の塩レモン唐揚</b>
ジャガイモの味噌煮 サワラの粕漬け焼き 梅ごぼう ゴーヤとツナのサラダ 小松菜と豚肉の炒め 竹輪と玉ねぎのおかか炒め 大根と人参の酢の物

5月27日(水)
<b>サバ生姜ソテー</b>
干し椎茸春雨炒め 豚肉の錦揚げ 青菜つきこん煮 ひじきサラダ 変わり金平牛蒡 インゲンの磯香和え カリフラワーフレンチマリネ

5月28日(木)
<b>キャベツメンチカツ</b>
刻み昆布と人参の梅煮 アジの青じそオイル焼き ナムルもやし ブロッコリーの中華炒め 蒟蒻の中華風旨煮 胡瓜ときくらげの酢の物 金時豆煮

5月29日(金)
<b>マス南蛮漬け</b>
茄子ミート 豚肉の照り味噌炒め インゲンとツナの煮物 青菜と竹輪の煮浸し 南瓜のマリネ ポテトサラダ 三色パプリカ炒め ワラビの煮物

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。



6月1日(月)
<b>コロッケ</b>
煮物 カレイの照り焼き ふんわり野菜豆腐煮 豚肉のポン酢炒め 枝豆の酢の物 青菜シーフードソテー 佃煮風煮

6月2日(火)
<b>アジのハニーマスタードのせ</b>
大豆の甘辛煮 豚しゃぶ 海藻中華和え ミニロールキャベツ煮 春雨と人参の酢の物 ぜんまい煮 にんにくの芽とベーコンの炒め物

6月3日(水)
<b>牛肉シシリアン風</b>
筑前煮 サバのカレー天 カリフラワーピクルス 牛蒡サラダ 豚肉と茄子の味噌炒め 味付け山クラゲ 大根梅酢煮

6月4日(木)
<b>マスの味噌煮</b>
ミートボールのトマト煮 ハンバーグ 春雨の中華サラダ ゴーヤナムル 若布チャンプル 筍の梅和え 胡瓜とらっきょうの酢の物

6月5日(金)
<b>チキンカツ</b>
高野のそぼろ煮 赤魚の西京焼 蓮根の山葵サラダ 麻婆茄子 落と竹輪の金平風 干し大根煮 青菜の生姜醤油和え

- 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  
ご連絡ください。

受付時間  
(月)～(金) 8:30～20:00  
(土) 9:00～17:00

