



夕食宅配 献立表



おかず・お弁当

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。

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25日(月)
赤魚南部天 スパバジルサラダ 青菜のバター醤油炒め 細切り茎若布 キャベツのコンソメ煮 金平れんこん
エネルギー282 kcal 塩分3.5グラム

5月26日(火)
鶏肉の塩レモン唐揚 竹輪と玉ねぎのおかか炒め ゴーヤとツナのサラダ ジャガイモの味噌煮 小松菜と豚肉の炒め 大根と人参の酢の物
エネルギー321 kcal 塩分3.7グラム

5月27日(水)
サバ生姜ソテー 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
エネルギー283 kcal 塩分2.8グラム

5月28日(木)
キャベツメンチカツ ブロッコリーの中華炒め 胡瓜ときくらげの酢の物 金時豆煮 刻み昆布と人参の梅煮 ナムルもやし
エネルギー292 kcal 塩分3.4グラム

5月29日(金)
マス南蛮漬け ポテトサラダ 茄子ミート 三色パプリカ炒め インゲンとツナの煮物 青菜と竹輪の煮浸し
エネルギー290 kcal 塩分3.1グラム

◆◆◆ 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。

6月1日(月)
コロッケ 青菜シーフードソテー 枝豆の酢の物 佃煮風煮 煮物 ふんわり野菜豆腐煮
エネルギー331 kcal 塩分3.3グラム

6月2日(火)
アジのハニーマスタードのせ ぜんまい煮 海藻中華和え 大豆の甘辛煮 ミニロールキャベツ煮 にんにくの芽とベーコンの炒め物
エネルギー362 kcal 塩分3.4グラム

6月3日(水)
牛肉シシリアン風 豚肉と茄子の味噌炒め 牛蒡サラダ 筑前煮 味付け山クラゲ 大根梅酢煮
エネルギー365 kcal 塩分3.4グラム

6月4日(木)
マスの味噌煮 春雨の中華サラダ 若布チャンプル 筍の梅和え ミートボールのトマト煮 胡瓜とらっきょうの酢の物
エネルギー295 kcal 塩分3.4グラム

6月5日(金)
チキンカツ 蓮根の山葵サラダ 落と竹輪の金平風 青菜の生姜醤油和え 高野のそぼろ煮 干し大根煮
エネルギー305 kcal 塩分2.8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

