



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年6月8日



2026年6月19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。

6月8日(月)
赤魚の中華あんかけ
根菜の煮物
ピーマンのツナ炒め
たこ焼き
梅ごぼう
お漬物(高菜漬け)
野菜肉巻き
青菜の和え物
エネルギー383 kcal
塩分2.5グラム

6月9日(火)
照焼ハンバーグ
キャベツの中華炒め
棒天の煮物
大根の和風サラダ
ふきおかか煮
果物(みかん)
じゃが芋のコンソメ煮
海鮮小判焼き
エネルギー314 kcal
塩分3.4グラム

6月10日(水)
すき焼き煮
ちくわの磯辺揚げ
里芋のサラダ
キャベツのザーサイ和え
にら饅頭
お漬物(さくら漬け)
パンプキンキッシュ
ブロッコリー胡麻和え
エネルギー410 kcal
塩分2.6グラム

6月11日(木)
ぶりの照焼き
マーボー茄子
フィッシュソーセージ
がんもの煮物
にんじんマリネ
お漬物(きゅうり漬け)
チンゲン菜の煮びたし
キャベツ焼き
エネルギー369 kcal
塩分3.9グラム

6月12日(金)
アジフライ
ひじきと大豆煮
鶏つくねのおろしぼん酢ソース
こんにゃくのしそ和え
コーンソテー
佃煮(かつお節)
のり塩ポテト
野菜ときのこの和え物
エネルギー439 kcal
塩分4.5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 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15日(月)
カレイの煮つけ
春雨チャプチェ
野菜コロッケ
菜の花の煮浸し
山菜のお浸し
お漬物(沢庵スライス)
揚げだし豆腐
ほうれん草のお浸し
エネルギー373 kcal
塩分2.5グラム

6月16日(火)
ホイコーロー
焼売
ツナじゃが煮
小松菜のお浸し
白菜のからし和え
お漬物(つぼ漬け)
マカロニのケチャップソテー
ふきの煮物
エネルギー394 kcal
塩分4.2グラム

6月17日(水)
オムレツカレーソースかけ
きんぴらごぼう
ポテトチーズフライ
わかめの酢の物
もやしの葱和え
佃煮(あみえび)
スナックエンドウのお浸し
お好み焼き
エネルギー497 kcal
塩分3.2グラム

6月18日(木)
鯖の塩焼き(境産)
かぼちゃのそぼろ煮
メンマのピリ辛炒め
さつま揚げ
カリフラワーのサラダ
お漬物(さくら漬け)
おくらのおかか和え
クリームコロッケ
エネルギー493 kcal
塩分4.7グラム

6月19日(金)
サーモンメンチカツ
高野豆腐とえび団子の炊合せ
塩焼そば
ささみと胡瓜の昆布和え
蒸し餃子
メープルプチケーキ
キャベツのツナソテー
チキンピカタ
エネルギー500 kcal
塩分3.8グラム

- 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

