



夕食宅配 献立表



おかず

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
エネルギー309 kcal 塩分1.3g ヲム

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
エネルギー258 kcal 塩分2.8g ヲム

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
エネルギー351 kcal 塩分1.8g ヲム

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
エネルギー327 kcal 塩分3.4g ヲム

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 こんにやくのしそ和え コーンソテー
エネルギー360 kcal 塩分2.9g 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います。
*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15日(月)
カレイの煮つけ 春雨チャブチエ 野菜コロッケ 菜の花の煮浸し 山菜のお浸し
エネルギー289 kcal 塩分1.7g ヲム

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
エネルギー359 kcal 塩分2.4g ヲム

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
エネルギー365 kcal 塩分2.4g ヲム

6月18日(木)
鯖の塩焼き(境港産) 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
エネルギー329 kcal 塩分3.7g ヲム

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 メープルプチケーキ
エネルギー351 kcal 塩分2.7g 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