



夕食宅配 献立表



おかず・お弁当

2026年6月8日(月)



2026年6月19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)



6月8日(月)
サワラ磯部揚げ ひじきサラダ 人参とツナの卵炒め ブロッコリーの煮浸し 茄子ピーマン煮 ワラビの煮物
エネルギー309 kcal 塩分2.8グラム

6月9日(火)
豚肉の照味噌炒め 塩焼きそば インゲン揚げ煮 三色ナムル 時雨煮 小松菜おかか炒め キャラ煮
エネルギー351 kcal 塩分3.5グラム

6月10日(水)
ホッケ塩焼 牛肉と玉葱の中華炒め 春雨サラダ じゃが芋旨煮 梅ごぼう 五目煮
エネルギー333 kcal 塩分3.5グラム

6月11日(木)
トンカツ 青菜のピーナツ炒め カリフラワーと桜エビの酢の物 人参の香味炒め さっぱり煮 竹輪とそら豆のチリソース炒め
エネルギー363 kcal 塩分2.8グラム

6月12日(金)
アジの土佐煮 ポテトサラダ 高野の卵とじ つきこんピリ辛煮 落とさつま揚げの中華風和え 細切り茎若布
エネルギー280 kcal 塩分3.5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、少しづつ温めてください。

6月15日(月)
チンジャオロース 法蓮草バター醤油炒め インゲンとツナの煮物 干大根の三杯酢 キャベツの担々味噌がけ ナムルもやし
エネルギー281 kcal 塩分3.3グラム

6月16日(火)
赤魚粕漬焼 フライドポテト 里芋と空豆の煮物 マカロニサラダ 豚肉と人参のみそ炒め 小松菜ベーコン炒め チリビーンズ
エネルギー308 kcal 塩分3.1グラム

6月17日(水)
メンチカツ 刻み昆布金平風 ポテトサラダ 南瓜とレンコンの炒め煮 中華春雨 キャベツと炒り卵の酢の物
エネルギー364 kcal 塩分3.2グラム

6月18日(木)
サバ青のりフライ スパゲティサラダ 三色ピーマン胡炒め インゲンピーナツ和え ごうやチャンプル 花麩とふき煮
エネルギー287 kcal 塩分2.9グラム

6月19日(金)
一口ささみフライ 昆布サラダ 紅白なます 白花豆煮 ピーマンと竹輪の甘辛炒め 青梗菜とあさりの煮浸し
エネルギー291 kcal 塩分2.9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

