夕食宅配 献立表

おかず8品

2026年6月22日 ～ 2026年7月3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。

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

6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
タラのみぞれあんかけ	**鶏肉と野菜の甘辛煮**	**天ぷら盛り**	**メバルの西京焼き**	**鶏の梅あんかけ**
野菜炒め	ピーマンのきんぴら	角揚げの煮物	コーンコロッケ	ブロッコリーのペペロンソテー
カレービーンズ	インゲンのソテー	なすのみそ炒め	竹の子とこんにゃくの煮物	さといもの旨煮
玉ねぎの酢の物	切干大根の中華サラダ	白菜のザーサイ和え	ひじきのサラダ	笹かまぼこ
にんじんのごま和え	信田巻きの煮物	肉団子	キャベツのバジルソテー	海藻サラダ
お漬物（ゆかり大根）	お漬物（きゅうり漬け）	白花豆	お漬物（しば漬け）	果物（黄桃）
ピーマン肉詰め	オムレツ	野菜肉巻き	焼き豆腐の煮物	大根の田楽みそ
スパゲッティサラダ	かに焼売	じゃが芋の旨煮	ベイクドポテトパンプキン	春菊のお浸し
エネルギー367 kcal	エネルギー350 kcal	エネルギー455 kcal	エネルギー433 kcal	エネルギー466 kcal
塩分4.5ｸﾞﾗﾑ	塩分3.5ｸﾞﾗﾑ	塩分2.7ｸﾞﾗﾑ	塩分3.4ｸﾞﾗﾑ	塩分3.6ｸﾞﾗﾑ

6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)
さばの味噌煮	**カレーコロッケ**	**豚肉と野菜の生姜炒め**	**あじのオイスターソース**	**フィッシュフライ梅ソース**
糸こんのチャプチェ	メンマの中華炒め	かき揚げ	絹厚揚げの煮物	焼きそば
高野豆腐の五目煮	大根の旨煮	かぼちゃの煮物	お好み焼き	茄子の煮びたし
もやしのナムル	春雨の梅和え	小松菜のごま和え	白菜の酢の物	もろこし焼き
ほうれん草のお浸し	オクラの和え物	ぎょうざ	マカロニサラダ	カリフラワーの酢の物
お漬物（さくら漬け）	金山寺みそ	お漬物（しば漬け）	うずら豆	お漬物（つぼ漬け）
鶏と野菜のケチャップ煮	ぶりのつけ焼き	玉子焼き	チンゲン菜の炒め物	菜の花のピーナッツ和え
かぶの昆布和え	ごぼうサラダ	ブロッコリーサラダ	ハムステーキ	にら饅頭
エネルギー288 kcal	エネルギー450 kcal	エネルギー324 kcal	エネルギー339 kcal	エネルギー500 kcal
塩分2.6ｸﾞﾗﾑ	塩分4.1ｸﾞﾗﾑ	塩分2.1ｸﾞﾗﾑ	塩分3.6ｸﾞﾗﾑ	塩分3.3ｸﾞﾗﾑ

◆◆◆ 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。

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