



夕食宅配 献立表



おかず

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。

6月22日(月)
タラのみぞれあんかけ 野菜炒め カレービーンズ 玉ねぎの酢の物 にんじんのごま和え
エネルギー278 kcal 塩分3.5g ヲム

6月23日(火)
鶏肉と野菜の甘辛煮 ピーマンのきんぴら インゲンのソテー 切干大根の中華サラダ 信田巻きの煮物
エネルギー254 kcal 塩分2.5g ヲム

6月24日(水)
天ぷら盛り 角揚げの煮物 なすのみそ炒め 白菜のザーサイ和え 白花豆
エネルギー301 kcal 塩分1.7g ヲム

6月25日(木)
メバルの西京焼き コーンコロッケ 竹の子とこんにゃくの煮物 ひじきのサラダ キャベツのバジルソテー
エネルギー350 kcal 塩分1.9g ヲム

6月26日(金)
鶏の梅あんかけ ブロッコリーのペペロンソテー さといもの旨煮 笹かまぼこ 海藻サラダ
エネルギー333 kcal 塩分2.5g 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29日(月)
さばの味噌煮 系こんのチャブチェ 高野豆腐の五目煮 もやしのナムル ほうれん草のお浸し
エネルギー242 kcal 塩分1.5g ヲム

6月30日(火)
カレーコロッケ メンマの中華炒め 大根の旨煮 春雨の梅和え オクラの和え物
エネルギー295 kcal 塩分2.5g ヲム

7月1日(水)
豚肉と野菜の生姜炒め かき揚げ かぼちゃの煮物 小松菜のごま和え ぎょうざ
エネルギー243 kcal 塩分1.1g ヲム

7月2日(木)
あじのオイスターソース 絹厚揚げの煮物 お好み焼き 白菜の酢の物 マカロニサラダ
エネルギー218 kcal 塩分2.9g ヲム

7月3日(金)
フィッシュフライ梅ソース 焼きそば 茄子の煮びたし もろこし焼き カリフラワーの酢の物
エネルギー365 kcal 塩分2.1g 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