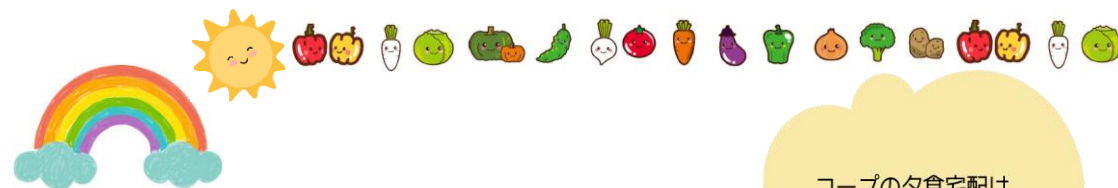




# 夕食宅配 献立表



## おかず8品

2026年6月22日(月) ～ 2026年7月3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。

<b>6月22日(月)</b>
<b>タラのり塩から揚げ</b>
バンサンスー
鶏肉の柚子胡椒焼き
カレー風味ポテトサラダ
青菜シーフードソテー
五目巾着煮
玉子焼き
佃煮風煮

<b>6月23日(火)</b>
<b>ピーマン肉詰めフライ</b>
蒟蒻と椎茸の炒め煮
ブリの中華風照焼
細切り茎若布
高野のそばろ煮
南瓜のマリネ
キャベツの煮浸し
ブロッコリーペペロンチーノ
塩焼きそば

<b>6月24日(水)</b>
<b>サバ生姜ソテー</b>
ワラビと花麩の煮物
コロケ
茄子の香味だれ
竹輪の味噌炒め
三色ナムル
味付け山クラゲ
蓮根カレー金平

<b>6月25日(木)</b>
<b>ハンバーグ</b>
チャプチェ風炒め
イワシフライ
マカロニサラダ
ホイコーロー
小松菜つきこん煮
胡瓜とカニカマの酢の物
五目煮

<b>6月26日(金)</b>
<b>アジのパン粉焼</b>
冬瓜の煮物
蒸し豚南蛮漬け
インゲンと竹輪のカレー醤油炒め
春雨梅風味サラダ
野菜肉巻き
枝豆の酢の物
高野チャンプル
フライドポテト

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。



<b>6月29日(月)</b>
<b>牛肉シシリアン風</b>
キャベツと蒸し鶏のナムル
ホッケ塩焼
大根とベーコンのコンソメ煮
インゲン黒胡麻サラダ
昆布煮
ブロッコリーの中華炒め
人参カレーピクルス

<b>6月30日(火)</b>
<b>サバのマリネ</b>
春雨サラダ
鶏肉のトマトガーリックソースかけ
ピーマン突きコン煮
梅ごぼう
青菜揚げ煮
生姜天
カリフラワー煮浸し

<b>7月1日(水)</b>
<b>豚肉の生姜焼</b>
たこザンギと露の煮物
タラのタコソース野菜のせ
ジャーマンポテト
ナムルもやし
茄子ミート
刺身コンニャクの酢味噌和え
金時豆煮

<b>7月2日(木)</b>
<b>マスのパセリバター焼き</b>
カリフラワーくず煮
トンカツ
スパゲティサラダ
人参とツナの卵炒め
豚肉のポン酢炒め
キャベツと揚げのおかか炒め
枝豆とひじきの酢の物
塩焼きそば

<b>7月3日(金)</b>
<b>揚げ肉団子の甘酢あえ</b>
揚げ茄子のトマト煮
サワラのレモンオイル焼
青菜コーンの煮浸し
冬瓜煮
味付山くらげ
明太ポテトサラダ
胡瓜ときくらの酢の物
ナポリタン

- 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  
ご連絡ください。

受付時間

(月)～(金) 8:30～20:00  
(土) 9:00～17:00

