



夕食宅配 献立表



おかず・お弁当

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。

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)



◆◆◆ 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。

6月22日(月)
タラのり塩から揚げ カレー風味ポテトサラダ 青菜シーフードソテー 玉子焼き バンサンスー 五目巾着煮
エネルギー305 kcal 塩分2.8グラム

6月23日(火)
ピーマン肉詰めフライ 塩焼きそば キャベツの煮浸し 南瓜のマリネ 蒟蒻と椎茸の炒め煮 ブロッコリーペペロンチーノ 細切り茎若布
エネルギー344 kcal 塩分3.5グラム

6月24日(水)
サバ生姜ソテー 味付け山くらげ 三色ナムル ワラビと花麩の煮物 茄子の香味だれ 蓮根カレー金平
エネルギー294 kcal 塩分3.3グラム

6月25日(木)
ハンバーグ ホイコーロー 胡瓜とカニカマの酢の物 五目煮 チャプチェ風炒め 小松菜つきこん煮
エネルギー306 kcal 塩分3.1グラム

6月26日(金)
アジのパン粉焼 野菜肉巻き 春雨梅風味サラダ 枝豆の酢の物 冬瓜の煮物 インゲンと竹輪のカレー醤油炒め
エネルギー280 kcal 塩分2.8グラム

6月29日(月)
牛肉シシリアン風 ブロッコリーの中華炒め 昆布煮 人参カレーピクルス キャベツと蒸し鶏のナムル インゲン黒胡麻サラダ
エネルギー314 kcal 塩分2.8グラム

6月30日(火)
サバのマリネ ピーマン突きコン煮 カリフラワー煮浸し 春雨サラダ 生姜天 梅ごぼう
エネルギー353 kcal 塩分3.7グラム

7月1日(水)
豚肉の生姜焼 ジャーマンポテト 刺身コンニャクの酢味噌和え たこザンギと蒟の煮物 ナムルもやし 金時豆煮
エネルギー300 kcal 塩分3.1グラム

7月2日(木)
マスのパセリバター焼き 塩焼きそば 豚肉のポン酢炒め 枝豆とひじきの酢の物 カリフラワーくず煮 人参とツナの卵炒め
エネルギー307 kcal 塩分2.8グラム

7月3日(金)
揚げ肉団子の甘酢あえ 明太ポテトサラダ 青菜コーンの煮浸し 味付け山くらげ 揚げ茄子のトマト煮 冬瓜煮
エネルギー330 kcal 塩分3.5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

