



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年7月6日



2026年7月17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。

7月6日(月)
さばの塩焼き
かぼちゃコロッケ
キャベツの中華炒め
がんもの煮付け
白菜の酢の物
お漬物(はりはり大根漬け)
玉子焼き
小松菜のごま和え
エネルギー392 kcal
塩分3.3g

7月7日(火)
豚すき焼き煮
しゅうまい
星型コロッケ
なすのみそ炒め
大根と昆布の酢の物
うぐいす豆
青菜のお浸し
人参としめじのバター醤油
エネルギー378 kcal
塩分3.7g

7月8日(水)
鶏唐揚げのマスタードソース
カリフラワーのソテー
海鮮お好み焼き
ピーマンのケチャップ煮
ごぼうの梅和え
お漬物(千切沢庵漬け)
しんじょう
春雨の中華サラダ
エネルギー464 kcal
塩分3.2g

7月9日(木)
赤魚のチリソース
いんげんの甘辛炒め
もやしとキャベツのねぎ和え
野菜春巻
マカロニサラダ
お漬物(さくら漬け)
オクラとひじきのお浸し
昆布の煮物
エネルギー251 kcal
塩分3.7g

7月10日(金)
白身フライ
ハンバーグ
ブロッコリーのペペロン炒め
五目巾着の煮つけ
キャベツの煮浸し
果物(黄桃)
里芋のみそ煮
ほうれん草のおろし和え
エネルギー494 kcal
塩分3.7g

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。



- 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。

7月13日(月)
さわらの幽庵焼き
野菜のスタミナ炒め
にら饅頭
さつま揚げの煮物
切干大根の中華サラダ
お漬物(きゅうり漬け)
ピーマン肉詰め
茄子のお浸し
エネルギー361 kcal
塩分2.7g

7月14日(火)
アジフライ
じゃが芋のそぼろ煮
鶏つくねのあんかけ
チンゲン菜のごま和え
スパゲッティサラダ
白花豆
揚げだし豆腐
こんにゃく味噌炒め
エネルギー500 kcal
塩分2.9g

7月15日(水)
ホイコーロー
おさつフライ
大豆の五目煮
こんにゃくのしそ和え
山菜のお浸し
お漬物(つば漬け)
野菜とツナのサラダ
信田巻きの煮つけ
エネルギー496 kcal
塩分4.5g

7月16日(木)
タラの甘酢あんかけ
春雨チャプチェ
オムレツ
かぼちゃの含め煮
いんげんのおかか和え
お漬物(さくら漬け)
野菜肉巻き
白菜の梅和え
エネルギー301 kcal
塩分4.4g

7月17日(金)
鶏の天ぷら
切干大根の煮物
フィッシュソーセージ
れんこんとこんにゃくの甘辛炒め
キャベツのポン酢和え
佃煮(木耳昆布)
ねぎ焼き
コーンサラダ
エネルギー382 kcal
塩分3.4g

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

