



夕食宅配 献立表



おかず

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
エネルギー349 kcal 塩分2.6g ム

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
エネルギー338 kcal 塩分3.4g ム

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
エネルギー360 kcal 塩分1.7g ム

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
エネルギー220 kcal 塩分1.3g ム

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
エネルギー365 kcal 塩分1.6g 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。



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
エネルギー274 kcal 塩分2.7g ム

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
エネルギー359 kcal 塩分1.8g ム

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
エネルギー296 kcal 塩分3.3g ム

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
エネルギー252 kcal 塩分2.9g ム

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
エネルギー285 kcal 塩分1.9g 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