



# 夕食宅配 献立表



## お弁当

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。

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 650kcal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6日(月)                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------|
| さばの塩焼き(境港産)<br>かぼちゃコロッケ<br>キャベツの中華炒め<br>がんもの煮付け<br>白菜の酢の物<br>ご飯(たらこふりかけ) |
| エネルギー562 kcal<br>塩分2.3グラム                                                |

| 7月7日(火)                                                 |
|---------------------------------------------------------|
| 豚すき焼き煮<br>しゅうまい<br>星型コロッケ<br>なすのみそ炒め<br>大根と昆布の酢の物<br>ご飯 |
| エネルギー528 kcal<br>塩分3.3グラム                               |

| 7月8日(水)                                                                |
|------------------------------------------------------------------------|
| 鶏唐揚げのマスタードソース<br>カリフラワーのソテー<br>海鮮お好み焼き<br>ピーマンのケチャップ煮<br>ごぼうの梅和え<br>ご飯 |
| エネルギー534 kcal<br>塩分1.4グラム                                              |

| 7月9日(木)                                                         |
|-----------------------------------------------------------------|
| 赤魚のチリソース<br>いんげんの甘辛炒め<br>もやしとキャベツのねぎ和え<br>野菜春巻<br>マカロニサラダ<br>ご飯 |
| エネルギー426 kcal<br>塩分1.3グラム                                       |

| 7月10日(金)                                                      |
|---------------------------------------------------------------|
| 白身フライ<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーのペペロン炒め<br>五目巾着の煮つけ<br>キャベツの煮浸し<br>ご飯 |
| エネルギー486 kcal<br>塩分1.4グラム                                     |

| 7月13日(月)                                                      |
|---------------------------------------------------------------|
| さわらの幽庵焼き<br>野菜のスタミナ炒め<br>にら饅頭<br>さつま揚げの煮物<br>切干大根の中華サラダ<br>ご飯 |
| エネルギー439 kcal<br>塩分1.9グラム                                     |

| 7月14日(火)                                                            |
|---------------------------------------------------------------------|
| アジフライ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>鶏つくねのあんかけ<br>チンゲン菜のごま和え<br>スパゲッティサラダ<br>わかめご飯 |
| エネルギー598 kcal<br>塩分3.4グラム                                           |

| 7月15日(水)                                                 |
|----------------------------------------------------------|
| ホイコーロー<br>おさつフライ<br>大豆の五目煮<br>こんにゃくのしそ和え<br>山菜のお浸し<br>ご飯 |
| エネルギー481 kcal<br>塩分3.7グラム                                |

| 7月16日(木)                                                     |
|--------------------------------------------------------------|
| タラの甘酢あんかけ<br>春雨チャプチェ<br>オムレツ<br>かぼちゃの含め煮<br>いんげんのおかか和え<br>ご飯 |
| エネルギー443 kcal<br>塩分2.6グラム                                    |

| 7月17日(金)                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|
| 鶏の天ぷら<br>切干大根の煮物<br>フィッシュソーセージ<br>れんこんとこんにゃくの甘辛炒め<br>キャベツのポン酢和え<br>ご飯 |
| エネルギー426 kcal<br>塩分1.7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下さい。

\*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  
受付時間 ご連絡ください。

(月)～(金) 8:30～20:00  
(土) 9:00～17:00

