



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年7月6日(月) ～ 2026年7月17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。

7月6日(月)
カレイの天ぷら
ぜんまい煮
豚肉と蓮根の甘酢炒め
ポテトベーコンサラダ
ツナとピーマンのカレー炒め
大根と竹輪の酢の物
人参シリシリ
細切り茎若布

7月7日(火)
鶏肉の柚子胡椒焼
炊き合わせ
アジの梅南蛮
根菜炒め煮
もやしのビビンバ風
茄子と豚肉の甜面醬炒め
昆布豆
キャベツと生姜の酢の物

7月8日(水)
サバの塩焼き
カリフラワーベーコン煮
コロケ
マカロニサラダ
青菜とさつま揚げの煮浸し
中華春雨
五日煮
胡瓜とらっきょうの酢の物
フライドポテト

7月9日(木)
ハンバーグ
冬瓜としんじょうの煮物
赤魚粕漬焼
しめじの酢の物
蓮根サラダ
野菜のオイスター炒め
蒟蒻の中華風旨煮
人参のりんご酢和え
山菜スパソテー

7月10日(金)
自身フライ
春雨のジャージャー炒め
タンドリーチキン
茄子の香味だれ
野菜豆腐煮
味付山くらげ
干し大根煮
胡瓜とカニカマの酢の物

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



◆◆◆ お召上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



7月13日(月)
鶏唐揚げ
筑前煮
マスの漬け焼
カリフラワーピクルス
ひじきサラダ
青菜としめじの煮浸し
中華風卵とじ
大根とレモンの酢の物

7月14日(火)
ホッケ塩焼
夏野菜の梅醤油浸し
豚しゃぶ
人参の韓国風炒め
ジャガイモの味噌煮
ナムルもやし
パプリカと蒸し鶏の赤しそ和え
玉子焼き

7月15日(水)
豚肉の味噌焼き
ソラマメとベーコンオイル炒め
カレイの錦揚げ
牛蒡サラダ
小角揚げインゲン煮
青菜煮浸し
絹さやの生姜煮
キャベツの酢の物
塩焼きそば

7月16日(木)
イワシフライ
冬瓜とツナの洋風煮込み
肉団子煮
バンサンスー
枝豆ふわふわ豆腐
人参の香味炒め
じゃが芋の酢の物
白花豆煮
ナポリタン

7月17日(金)
酢豚
焼そば
サバの照り焼き
竹輪と落の中華風サラダ
茄子煮
ごうやチャンプル
青菜揚げ煮
キャベツ塩だれ炒め

- 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、少しづつ温めてください。

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

