



おかず・お弁当

2026年7月6日(月)



夕食宅配 献立表

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
ポテトベーコンサラダ 大根と竹輪の酢の物 人参シリシリ ぜんまい煮 ツナとピーマンのカレー炒め
エネルギー281 kcal 塩分2.8グラム

7月7日(火)
鶏肉の柚子胡椒焼
もやしのビビンバ風 茄子と豚肉の甜麺醬炒め 炊き合わせ キャベツと生姜の酢の物 昆布豆
エネルギー335 kcal 塩分2.9グラム

7月8日(水)
サバの塩焼き
フライドポテト 五目煮 マカロニサラダ カリフラワーベーコン煮 中華春雨 胡瓜とらっきょうの酢の物
エネルギー317 kcal 塩分3.5グラム

7月9日(木)
ハンバーグ
蓮根サラダ 野菜のオイスター炒め 人参のりんご酢和え 冬瓜としんじょうの煮物 蒟蒻の中華風旨煮
エネルギー349 kcal 塩分3.3グラム

7月10日(金)
白身フライ
胡瓜とカニカマの酢の物 野菜豆腐煮 干し大根煮 春雨のジャージャー炒め 茄子の香味だれ
エネルギー295 kcal 塩分2.8グラム

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
(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。

7月13日(月)
鶏唐揚げ
ひじきサラダ 青菜としめじの煮浸し カリフラワーピクルス 筑前煮 中華風卵とじ
エネルギー365 kcal 塩分3.5グラム

7月14日(火)
ホッケ塩焼
ジャガイモの味噌煮 ナムルもやし 夏野菜の梅醬油浸し 玉子焼き 人参の韓国風炒め
エネルギー307 kcal 塩分3.3グラム

7月15日(水)
豚肉の味噌焼き
塩焼きそば 小角揚げインゲン煮 牛蒡サラダ ソラマメとベーコンオイル炒め 青菜煮浸し 絹さやの生姜煮
エネルギー364 kcal 塩分3.4グラム

7月16日(木)
イワシフライ
人参の香味炒め バンサンスー 白花豆煮 冬瓜とツナの洋風煮込み 枝豆ふわふわ豆腐
エネルギー301 kcal 塩分2.8グラム

7月17日(金)
酢豚
キャベツ塩だれ炒め ごうやチャンプル インゲンの炒め物 焼そば 茄子煮
エネルギー348 kcal 塩分2.9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の変更や
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

