



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年7月20日



2026年7月31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 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20日(月)
海の日

7月21日(火)
カレイの香味焼き ハムステーキ 切干大根ピリ辛煮 春雨の塩たれ炒め 白菜昆布和え お漬物(しば漬け) カリフラワーの酢の物 絹厚揚げの煮物 エネルギー255 kcal 塩分3.9g

7月22日(水)
ビーフメンチカツ たけのこ中華炒め わかめの梅入り酢の物 大豆のトマト煮 焼売 果物(りんご) ピーマンのごま和え ブリの煮つけ エネルギー449 kcal 塩分4.5g

7月23日(木)
オムレツホワイトソースかけ 枝豆がんもの煮物 えびかつ 大根の麻婆炒め にんじんのマリネ 金山寺味噌 かぼちゃサラダ いんげんの煮浸し エネルギー454 kcal 塩分3.5g

7月24日(金)
さばの南蛮漬け ビーフン炒め お好み焼き もやしのナムル なすの煮びたし お漬物(さくら漬け) ごぼう天の煮物 白花生 エネルギー461 kcal 塩分2.7g

7月27日(月)
たらのチリソース キャベツのザーサイ炒め ツナじゃが煮 春巻き 野菜の生姜和え お漬物(さくら漬け) 海鮮ステーキ クリームコロッケ エネルギー351 kcal 塩分4.5g

7月28日(火)
ハンバーグデミソース 白菜の中華炒め 焼きそば 五目巾着の煮付け 小松菜の和え物 お漬物(千切り沢庵) ポテトサラダ 玉ねぎの酢の物 エネルギー391 kcal 塩分4.4g

7月29日(水)
鶏とキャベツの塩炒め 白身フライのねぎあんかけ 切干大根サラダ こんにゃくの煮付け ごぼうの梅和え 昆布豆 ほうれん草のお浸し ちくわ磯部揚げ エネルギー443 kcal 塩分4.5g

7月30日(木)
あじの煮付け 野菜コロッケ 山くらげのソテー 春雨の茎わかめの和え物 マカロニサラダ お漬物(はりはり漬け) 肉だんご 里芋のみそ煮 エネルギー346 kcal 塩分4.7g

7月31日(金)
カレーウフライ 高野豆腐の煮物 なすのトマトソース オクラとひじきのお浸し ぎょうざ 果物(りんご) 肉詰めいなり インゲンのみそ炒め エネルギー383 kcal 塩分2.5g

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

