



夕食宅配 献立表



おかず

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。

7月20日(月)
海の日
エネルギー202 kcal 塩分2.7g

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
エネルギー202 kcal 塩分2.7g

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
エネルギー316 kcal 塩分3.1g

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
エネルギー330 kcal 塩分2.7g

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
エネルギー365 kcal 塩分1.8g

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27日(月)
たらちのチリソース 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
エネルギー217 kcal 塩分3.3g

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
エネルギー320 kcal 塩分3.4g

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
エネルギー276 kcal 塩分3.5g

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
エネルギー283 kcal 塩分2.7g

7月31日(金)
カレーluft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
エネルギー274 kcal 塩分1.8g

- 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