



夕食宅配 献立表



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。



お弁当

2026年7月20日



2026年7月31日

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
ご飯

エネルギー383 kcal
塩分3.1グラム

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
ご飯

エネルギー489 kcal
塩分3.5グラム

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
ご飯

エネルギー542 kcal
塩分1.8グラム

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
ご飯

エネルギー575 kcal
塩分1.8グラム

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
ゆかりご飯

エネルギー416 kcal
塩分3.3グラム

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
ご飯

エネルギー472 kcal
塩分3.2グラム

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
ご飯

エネルギー485 kcal
塩分3.5グラム

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
ご飯

エネルギー467 kcal
塩分2.4グラム

7月31日(金)

カレールーフライ

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
ご飯

エネルギー462 kcal
塩分1.5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 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。

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
受付時間 ご連絡ください。

(月)～(金) 8:30～20:00
(土) 9:00～17:00