



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年7月20日(月) ～ 2026年7月31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20日(月)
海の日

7月21日(火)
トンカツ 麻婆春雨 カレイの味噌焼 三色金平 枝豆サラダ ミニロールキャベツ煮 胡瓜とらっきょうの酢の物 レンコンペペロンチーノ

7月22日(水)
サバの土佐焼 蒟蒻の中華風旨煮 鶏団子の甘酢 ポテトサラダ もずくの酢の物 チリコンカン もやしのビビンバ風 青菜煮浸し カレー焼そば

7月23日(木)
タンドリーフライドチキン 炊き合わせ アジの青じそオイル焼き 梅ごぼろ 高野煮 南瓜のマリネ 胡瓜ときくらげの酢の物 昆布豆 ナポリタン

7月24日(金)
イワシの蒲焼 じゃが芋の煮物 豚肉の西京焼き 玉子焼き 夏なます ぜんまい煮 マカロニサラダ チンゲンサイ豚炒め 塩焼きそば

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。



7月27日(月)
タラの天ぷら バンサンスー 煮込みハンバーグ ミニ信田巻き 青菜とつきこんの煮浸し ナムルもやし 昆布の金平 人参の香味炒め

7月28日(火)
ホイコーロー ひじき五目煮 ホッケ塩焼 中華風卵とじ 白花豆煮 枝豆酢の物 ピーマンの甘辛煮 イタリアン金平

7月29日(水)
アジの照り焼き キャベツと蒸し鶏のナムル 肉じゃがコロケ 大根炒め煮 春雨サラダ カレー醤油炒め 青菜と赤ピーマンの煮浸し 味付け山クラゲ

7月30日(木)
チキンカツ 炊き合わせ カレイの漬け焼 シーフード焼きそば インゲンソテー 蓮根の梅煮 青菜揚げ煮 紅白なます

7月31日(金)
サバの味噌煮 春雨のジャージャー炒め シュウマイ 蒸し鶏と若布の炒り煮 カレーマカロニサラダ 大根とレモン酢の物 ピーマンじゃこ炒め 人参と蒟蒻のピーナツあえ フライドポテト

- 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

