



夕食宅配 献立表



おかず・お弁当

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 三色金平 枝豆サラダ 麻婆春雨 胡瓜とらっきょうの酢の物 レンコンペペロンチーノ
エネルギー362 kcal 塩分3.7グラム

7月22日(水)
サバの土佐焼 カレー焼そば ポテトサラダ もずくの酢の物 蒟蒻の中華風旨煮 もやしのビビンバ風 チリコンカン
エネルギー324 kcal 塩分3.2グラム

7月23日(木)
タンドリーフライドチキン 南瓜のマリネ 高野煮 昆布豆 炊き合わせ 梅ごぼう
エネルギー344 kcal 塩分3.5グラム

7月24日(金)
イワシの蒲焼 マカロニサラダ ぜんまい煮 玉子焼き 夏なます チンゲンサイ豚炒め
エネルギー286 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27日(月)
タラの天ぷら 昆布の金平 ナムルもやし 人参の香味炒め バンサンスー ミニ信田巻き
エネルギー281 kcal 塩分2.8グラム

7月28日(火)
ホイコーロー ひじき五目煮 枝豆酢の物 中華風卵とじ ピーマンの甘辛煮 白花豆煮
エネルギー365 kcal 塩分3.1グラム

7月29日(水)
アジの照り焼き 大根炒め煮 春雨サラダ キャベツと蒸し鶏のナムル カレー醤油炒め 青菜と赤ピーマンの煮浸し
エネルギー297 kcal 塩分3.7グラム

7月30日(木)
チキンカツ シーフード焼きそば 蓮根の梅煮 紅白なます 炊き合わせ インゲンソテー
エネルギー322 kcal 塩分3.1グラム

7月31日(金)
サバの味噌煮 フライドポテト カレーマカロニサラダ 大根とレモンの酢の物 蒸し鶏と若布の炒り煮 春雨のジャージャー炒め
エネルギー319 kcal 塩分3.1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
ご連絡ください。

受付時間

(月)～(金) 8:30～20:00
(土) 9:00～17:00

