



夕食宅配 献立表



お弁当

2026年8月3日



2026年8月14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。

8月3日(月)
ブリの生姜煮
キャベツとメンマの炒め物 れんこんカレーフライ 小松菜のごま和え さつま揚げ わかめご飯
エネルギー569 kcal 塩分3.5グラム

8月4日(火)
鶏の梅あんかけ
里芋とごぼうのみそ煮 鶏つくねの照焼き 春雨の中華和え ピーマンのツナ炒め ご飯
エネルギー650 kcal 塩分2.5グラム

8月5日(水)
すき焼き煮
カレーコロッケ ひじきのサラダ 焼売 もやしのねぎ和え ご飯
エネルギー483 kcal 塩分3.2グラム

8月6日(木)
鯖の塩焼き
チンゲン菜の中華炒め 玉子焼き こんにやくと山くらげの和え物 海藻サラダ ご飯
エネルギー473 kcal 塩分3.7グラム

8月7日(金)
オムレツのカレーソース
きんぴられんこん 昆布の煮物 肉だんご ポテトサラダ ご飯
エネルギー574 kcal 塩分3.7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。



8月10日(月)
タラの和風あんかけ
がんもの含め煮 こんにやくの辛子みそ和え かぼちゃサラダ 山菜のお浸し ご飯
エネルギー426 kcal 塩分2.7グラム

8月11日(火)
山の日

8月12日(水)
たこカツ
切干大根の煮物 鶏とピーマンの中華炒め いんげんのごま和え ぎょうざ 炊き込みご飯
エネルギー480 kcal 塩分2.7グラム

8月13日(木)
アジのトマトソース
おさつコロッケ ハムステーキ キャベツのペペロン炒め ブロッコリーのサラダ ご飯
エネルギー448 kcal 塩分1.8グラム

8月14日(金)
和風ハンバーグ
チンゲン菜と椎茸のツナ炒め 高野豆腐とふきの煮物 昆布と玉ねぎの酢の物 キャベツの高菜和え ご飯
エネルギー402 kcal 塩分2.7グラム

- 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

