



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年8月3日(月) ～ 2026年8月14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。

8月3日(月)
豚肉の梅生姜焼き 絹厚揚げと糸コンの煮物 キス天 ロールキャベツ煮 大根と竹輪の酢の物 麻婆茄子 人参ひじきツナサラダ レンコンピーマンペペロンチーノ

8月4日(火)
サバの南部天 ホイコーロー 鶏団子煮 インゲンピーナツ和え マカロニサラダ 高野のそぼろ煮 干し大根煮 金平ごぼう

8月5日(水)
タンドリーチキン 昆布煮 イワシフライ 竹輪の味噌炒め ニラの卵とじ 梅ごぼう 三色ナムル キャベツ、ベーコン煮 塩焼きそば

8月6日(木)
カレイの明太子焼き 夏野菜の煮物 メンチカツ 大豆の甘辛煮 焼きなすの生姜あんかけ 夏なます 三色ピーマン酢の物 細切り茎若布

8月7日(金)
ハンバーグ 筑前煮 サワラのカレーパン粉焼き かに玉ボール ポテトサラダ 大根ベーコ炒め チリコンカン 胡瓜椎茸ゴマ酢あえ ナポリタン

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。



8月10日(月)
赤魚粕漬焼き 焼きビーフン チンジャオロース 蒟蒻の中華風旨煮 蒸し鶏と若布の炒り煮 五目巾着煮 インゲンピーナツ和え 白花豆煮

8月11日(火)
山の日

8月12日(水)
ホッケ塩焼き バンサンスー ピーマン肉詰めフライ 青菜シーフード炒め 蓮根の山葵サラダ 時雨煮 キャベツ揚げ煮 カリフラワーピクルス フライドポテト

8月13日(木)
トンカツ 牛蒡サラダ イワシのからしマヨネーズ焼 青菜煮浸し ブロッコリーペペロンチーノ 味付け山クラゲ 昆布豆 炒めなます ナポリタン

8月14日(金)
アジのレモンオイル焼 高野と茄子の煮物 酢豚 ズッキーニとベーコン炒め ナムルもやし キャベツと蒸し鶏の胡麻和え 人参の香味炒め 中華春雨

- 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 of 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

