



おかず・お弁当

2026年8月3日(月)



夕食宅配 献立表

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 人参ひじきツナサラダ ロールキャベツ煮 レンコンピーマンペロンチーノ 絹厚揚げと糸コンの煮物 麻婆茄子
エネルギー324 kcal 塩分3.5グラム

8月4日(火)
サバの南部天 ホイコーロー マカロニサラダ 高野のそぼろ煮 干し大根煮 インゲンピーナツ和え
エネルギー332 kcal 塩分3.7グラム

8月5日(水)
タンドリーチキン 塩焼きそば 昆布煮 三色ナムル 竹輪の味噌炒め ニラの卵とじ 梅ごぼう
エネルギー360 kcal 塩分3.1グラム

8月6日(木)
カレイの明太子焼き 夏なます 大豆の甘辛煮 細切り茎若布 夏野菜の煮物 焼きなすの生姜あんかけ
エネルギー280 kcal 塩分3.5グラム

8月7日(金)
ハンバーグ ポテトサラダ 大根ベーコン炒め 胡瓜椎茸ゴマ酢あえ 筑前煮 かに玉ボール
エネルギー364 kcal 塩分3.5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 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。

8月10日(月)
赤魚粕漬焼き 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 焼きビーフン 蒟蒻の中華風旨煮
エネルギー280 kcal 塩分3.1グラム

8月11日(火)
山の日

8月12日(水)
ホッケ塩焼き フライドポテト 時雨煮 蓮根の山葵サラダ バンサンスー 青菜のシーフード炒め キャベツ揚げ煮
エネルギー316 kcal 塩分3.1グラム

8月13日(木)
トンカツ 牛蒡サラダ ブロッコリーペロンチーノ 昆布豆 炒めなます 味付け山クラゲ
エネルギー362 kcal 塩分2.8グラム

8月14日(金)
アジのレモンオイル焼 ズッキーニとベーコン炒め 中華春雨 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
エネルギー281 kcal 塩分2.9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