

夕食宅配ご利用者専用

生協しまねの

応援食チラシ

※価格は2026年6月以降のものです。価格や包材等が変更になる可能性があります。

1~22 は2点以上で
30円引き
となりますので
とてもお得です!

生協しまね
2026年6月発行

保存版



おかずのみシリーズ

おかずのみシリーズ

食べてほしいおかずシリーズ

食べてほしいおかずシリーズ

1 さばのみそ煮・グリルチキンのごま葱酢ソース 凍 **新商品**



お品書き

・グリルチキンのごま葱酢ソース
・さばのみそ煮
・かぼちゃの煮物
・高野豆腐のひすいあんかけ
・切干大根の煮物
・いんげんのごま和え

アレルギー 乳・小麦

内容量 210g

エネルギー 362kcal

電子レンジ 500W 4分40秒 賞味期限 1年

620円(699円) 税込8%

2 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ 凍



お品書き

・鶏肉の中華あんかけ
・ほうれん草とカニカマのおひたし
・なすの煮物
・赤魚のみりん焼き
・炒り豆腐
・ピーマンのみそ炒め

アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに

内容量 210g

エネルギー 379kcal

電子レンジ 500W 4分 賞味期限 1年

620円(699円) 税込8%

3 たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き 凍



お品書き

・たらの野菜あんかけ
・豚肉の生姜焼き
・糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
・フライドポテト
・いんげんのおひたし
・ほうれん草の白和え

アレルギー 卵・小麦

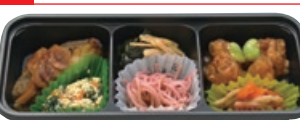
内容量 220g

エネルギー 359kcal

電子レンジ 500W 4分10秒 賞味期限 1年

620円(699円) 税込8%

4 カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ 凍



お品書き

・鶏肉の甘酢あんかけ
・カレイの香味焼き
・ほうれん草の白和え
・若竹煮
・れんごんの甘辛煮
・梅しそめん

アレルギー 卵・小麦

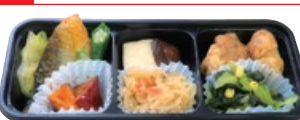
内容量 220g

エネルギー 350kcal

電子レンジ 500W 4分20秒 賞味期限 1年

620円(699円) 税込8%

5 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ 凍 **新商品**



お品書き

・高野豆腐の炊き合わせ
・鶏肉の梅みそだれ
・鮭の塩焼き
・小松菜のおひたし
・さつまいもの甘辛和え
・切干大根の煮物

アレルギー 小麦

内容量 200g

エネルギー 380kcal

電子レンジ 500W 4分10秒 賞味期限 1年

620円(699円) 税込8%

11 豚ヒレかつの玉子とじ風 凍



お品書き

・豚ヒレかつの玉子とじ風
・冬瓜の土佐煮・フライドポテト
・高野豆腐と野菜の煮物
・ピーマンの味噌炒め

アレルギー 卵・乳・小麦

内容量 170g

エネルギー 251kcal

電子レンジ 500W 3分20秒 賞味期限 1年

550円(594円) 税込8%

12 鶏肉の甘辛たまねぎあんかけ 凍



お品書き

・鶏肉の甘辛たまねぎあんかけ
・おくらのおひたし・ひじきの煮物
・ほうれん草のソーテー
・カリフラワーのマスタード和え

アレルギー 小麦

内容量 170g

エネルギー 219kcal

電子レンジ 500W 3分20秒 賞味期限 1年

550円(594円) 税込8%

13 カレイの煮付け 凍



お品書き

・カレイの煮付け・なすの揚げたし
・ジャーマンポテト
・ほうれん草と切干大根のごましょうゆ
・いんげんのおひたし

アレルギー 卵・乳・小麦

内容量 175g

エネルギー 243kcal

電子レンジ 500W 3分50秒 賞味期限 1年

550円(594円) 税込8%

6 ぶりのもろみ焼き・肉じゃが 凍



お品書き

・肉じゃが
・冬瓜のかに風味あんかけ
・ぶりのもろみ焼き
・豆腐の中華炒め
・ほうれん草のおひたし
・切干大根とツナの塩ほん酢和え

アレルギー 卵・小麦・かに

内容量 210g

エネルギー 357kcal

電子レンジ 500W 4分20秒 賞味期限 1年

620円(699円) 税込8%

7 あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け 凍



お品書き

・あじと彩り野菜のエスカベッシュ風
・もちふの和風あんかけ
・鶏肉のはちみつ味噌漬け
・ほうれん草と筍の煮びたし
・青のりポテト
・彩り玉子炒め

アレルギー 卵・乳・小麦

内容量 210g

エネルギー 420kcal

電子レンジ 500W 4分10秒 賞味期限 1年

620円(699円) 税込8%

8 たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き 凍



お品書き

・豚すき焼き
・大根の鶏そぼろあんかけ
・たらの中華ねぎごまだれ
・おくらのおかか和え
・小松菜のおひたし
・れんごんのごま和え

アレルギー 乳・小麦

内容量 210g

エネルギー 347kcal

電子レンジ 500W 3分50秒 賞味期限 1年

620円(699円) 税込8%

9 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ 凍



お品書き

・鶏肉のおろしソースがけ
・鮭のみそ漬け焼き
・キャベツのさつと煮
・きんぴらごぼう
・ロマネスコカラフラワーのごま和え
・春雨の炒め物

アレルギー 乳・小麦

内容量 210g

エネルギー 384kcal

電子レンジ 500W 4分20秒 賞味期限 1年

620円(699円) 税込8%

10 さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 凍 **新商品**



お品書き

・ごぼう入り肉豆腐
・さばの煮付け
・じゃがいものカレーコンソメ炒め
・ブロッコリーのジュレサラダ
・小松菜と切干大根のごましょうゆ
・わかめとツナの煮物

アレルギー 小麦

内容量 220g

エネルギー 311kcal

電子レンジ 500W 4分10秒 賞味期限 1年

620円(699円) 税込8%

14 豆腐ハンバーグ彩り野菜ソース 凍



お品書き

・豆腐ハンバーグ 彩り野菜ソース
・冬瓜のかに風味あんかけ
・ツナと白菜の炒め煮・いんげんのおひたし
・ごぼうとさつまいものきんぴら

アレルギー 卵・乳・小麦・かに

内容量 210g

エネルギー 212kcal

電子レンジ 500W 4分20秒 賞味期限 1年

550円(594円) 税込8%

15 さばのみそ煮(白みそ仕立て) 凍 **新商品**



お品書き

・さばのみそ煮
・焼きなすとほうれん草の煮びたし
・高野豆腐の煮物・キャベツと大根の炒め物
・おくらのおひたし

アレルギー 小麦

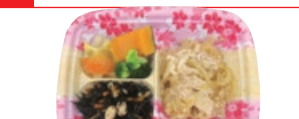
内容量 170g

エネルギー 241kcal

電子レンジ 500W 3分40秒 賞味期限 1年

550円(594円) 税込8%

16 豚肉の生姜焼き(すりおろしりんご入り) 凍 **新商品**



お品書き

・豚肉の生姜焼き
・かぼちゃの煮物
・白菜の煮びたし
・ひじきと大豆の煮物

アレルギー 小麦

内容量 165g

エネルギー 220kcal

電子レンジ 500W 3分20秒 賞味期限 1年

550円(594円) 税込8%

17 焼穴子のちらし寿司 凍



お品書き 椎茸や人参など5種類の野菜と揚げを混ぜ込んだちらし寿司に、焼穴子をのせました。味付け椎茸がアクセントの、薄味仕立てのちらし寿司です。

アレルギー 卵・小麦

内容量 220g

エネルギー 391kcal

賞味期限 240日

電子レンジ 500W 2分30秒

730円(788円) 税込8%

18 照り焼き親子丼 凍



お品書き 鶏肉を自家製たれにじっくりと煮込み、ふくらと焼き上げました。玉ねぎたっぷりのとろろ玉子と一緒に召し上がりください。

アレルギー 卵・乳・小麦

内容量 360g

エネルギー 595kcal

賞味期限 1年

電子レンジ 500W 5分30秒

680円(734円) 税込8%

19 牛すき焼き重 凍



お品書き 牛肉と白菜、玉ねぎ、糸こんにゃく、しいたけ、焼き豆腐をだしの効いた甘辛い味付けで煮込みました。卵黄風ソースをからめると、まろやかさがプラスされ味わい深くなります。

アレルギー 卵・乳・小麦

内容量 330g

エネルギー 665kcal

賞味期限 240日

電子レンジ 500W 6分30秒

880円(950円) 税込8%

20 だしの味わい えびとあさりのちらし寿司 凍



お品書き 鰯だしをきかせて炊いたちらし寿司ごはん、えび、椎茸、酢れんこん、いんげん、おぼろを合わせた彩りのよいちらし寿司です。

アレルギー 卵・小麦・えび

内容量 220g

エネルギー 396kcal

賞味期限 240日

電子レンジ 500W 2分40秒

720円(777円) 税込8%

21 5種の天重 凍



お品書き ・えび天(2尾) ・いか ・しいたけ ・かぼちゃ ・おからの5種の天ぷらが入った、満足感たっぷりの天重です。(丼たれ付)

アレルギー 卵・乳・小麦・えび

内容量 300g

エネルギー 653kcal

賞味期限 180日

電子レンジ 500W 4分

800円(864円) 税込8%

22 手作りトンかつのヒレカツ重 凍



商品特徴 脂肪分が少なく、柔らかなヒレ肉を自社でカットしたヒレカツを、たっぷりの玉ねぎと一緒に、とろとろの玉子でとじました。

アレルギー 卵・乳・小麦

内容量 360g

エネルギー 690kcal

賞味期限 1年

電子レンジ 500W 5分30秒

900円(972円) 税込8%

1～22 は2点以上で 30円引きとなりますのでとてもお得です!

23 手作りひとくちいなり 凍



商品特徴 幅広い年代の皆さまに人気のいなりを食べやすい一口タイプにしました。レンジ解凍するだけで食べたいときにいつでも食べられます。

アレルギー 小麦

賞味期限 1年

電子レンジ 500W 約2分30秒

358円(386円) 税込8%

24 柿の葉ずし六彩 凍



商品特徴 奈良に古くから伝わる柿の葉寿司を冷凍しました。見た目にも華やかな色とりどりの6種のネタを取りそろえました。鯖、鮭、鯛、穴子、スモークサーモン、えび各1個。

アレルギー 小麦・えび

賞味期限 1年

電子レンジ 500W 約2分

630円(680円) 税込8%

25 冷凍助六 凍 **新商品**



商品特徴 巻きずし4貫と稲荷ずし3貫の詰合せです。機械巻きではないのでシャリをつぶさず、程よく空気の入ったこだわりの手巻きのお寿司です。

アレルギー 卵・小麦・大豆・ごま

内容量 245g

賞味期限 1年

500円(540円) 税込8%

26 天ぷら盛り合わせ 凍 **新商品**



商品特徴 えび2匹、カボチャ、ししとうの天麩羅と野菜のかき揚げをセットにしました。

アレルギー 小麦・えび・大豆

内容量 60g

賞味期限 360日

400円(432円) 税込8%

27 毎日クロワッサン 8個入



商品特徴 天然酵母を長時間発酵させて長期保存を可能にしたプレーンタイプのイタリアンクロワッサンです。

アレルギー 卵・乳・小麦

賞味期限 60日

780円(842円) 税込8%

28 コモパンいろいろセット



商品特徴 身体に優しい天然酵母を使用しています。手土産やお供え物にも! 小倉×2個、いちご×1個、クリーム×1個、チョコ×1個、ミルク×1個、毎日クロワッサン×3個の計9個

アレルギー 卵・乳・小麦

賞味期限 60日

1,250円(1,350円) 税込8%

29 高野山特産金ごま豆腐 **新商品**



商品特徴 なめらかな口当たりにするために3度の裏ごしを行い、胡麻の栄養がたっぷりと入ったエキスを丹念に練り上げ、丁寧に仕上げました。口の中に金ごまの香ばしい香りが広がります。

アレルギー ごま

内容量 70g

賞味期限 90日

150円(162円) 税込8%

30 高野山特産黒ごま豆腐 **新商品**



商品特徴 黒胡麻をペースト状に細引きし丹念に練り上げ、なめらかな口当たり仕に仕上げました。なめらかな口当たりをお楽しみください。

アレルギー ごま

内容量 70g

賞味期限 90日

150円(162円) 税込8%

ご利用に際して

①ご利用できる方

夕食宅配のお届けのある組合員さんのみご利用ができます。
※応援食のみのお届けはできません。
※ゆうパックでお届けさせて頂いている組合員さんはご利用できません。

②注文方法

応援食専用注文書でご注文をお願いいたします。
ご記入の注文書は配達スタッフまでお渡しください。
配達スタッフへお渡しできない場合は、生協しまね
問合せセンター(0120-336-021)でも受付可能です。

③注文の締め切り

注文の締め切りは、**毎週水曜日16時まで**となりますのでご注意ください。

④お届け日

ご注文翌週の金曜日にお届けいたします。
ご利用代金は夕食宅配と同様に口座振替となります。
※金曜日が祝日の場合は、前日木曜日にお届けいたします。
※年末年始、また金曜日が祝日の場合は一部お届けできない商品もあります。

⑤賞味期限について

賞味期限の1/3以上期限がある商品をお届けしています。

お問合せは



生協しまね 問合せセンター



0120-336-021

受付時間 〔月～金〕 8:30～20:00 〔土〕 9:00～17:00