



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年8月17日(月) ～ 2026年8月28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。

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。



- 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17日(月)
豚肉の天ぷら 三角とうふ天煮 アジの梅照り焼き 細切り茎若布サラダ 青菜しめじ煮 カリフラワーと揚げのぬた ジャーマンポテト キャベツのごま酢あえ

8月18日(火)
メバルと夏野菜のマリネ イタリアン金平 ハンバーグ インゲン揚げ煮 中華春雨 蓮根サラダ 青菜つきこん煮 人参シリシリ ナポリタン

8月19日(水)
ビーフカツ マーボー大根 イワシのガーリックトマトソースかけ 茄子ピーマン煮 スパゲティサラダ 山くらげの金平風 牛肉玉葱のオイスターソース炒め 白いんげん豆 フライドポテト

8月20日(木)
アジフライ ひじき五目煮 ガリバタチキン ブロッコリーの中中華炒め 干し大根煮 胡瓜とカニカマの酢の物 玉子焼き ミートビーンズ カレー焼きそば

8月21日(金)
肉団子煮 茄子と鶏肉南蛮煮 タラーロフライ 青菜と竹輪の煮浸し 柚子胡椒サラダ 五目巾着煮 人参の韓国風炒め 蒟蒻ピーマン煮

8月24日(月)
ホッケの漬け焼き がんも、竹輪煮 揚げ鶏の香味だれ キャベツ揚げ煮 ひじきサラダ 胡瓜メンマ和え 大根ベーコン炒め カリフラワーピクルス

8月25日(火)
豚肉と茄子のケチャップ煮 炊き合わせ アジの錦揚げ マカロニサラダ 刻み昆布の金平 梅ごぼう 蒟蒻の胡麻炒め 青菜と竹輪のわさびあえ フライドポテト

8月26日(水)
サワラの黄金焼き 里芋の高野そぼろあんかけ 牛肉シシリアン風 ポテトサラダ 蒸し鶏と若布の炒り煮 落土佐煮 玉葱と絹さやの卵とじ ナムルもやし

8月27日(木)
鶏肉旨辛唐揚げ 南瓜のマリネ カレイのチャンチャン焼き 干し椎茸春雨炒め 青菜豚肉炒め 牛蒡サラダ 五目煮 じゃが芋の酢の物 ナポリタン

8月28日(金)
タラの南部天 系コンがんも煮 ホイコーロー 青菜煮浸し 枝豆と胡瓜の酢の物 インゲンベーコン炒め 金平れんこん 白花豆煮

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時以降は翌週配達のご注文変更や
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

