



おかず・お弁当

2026年8月17日(月) ～

夕食宅配 献立表

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。



8月17日(月)
豚肉の天ぷら
細切り茎若布サラダ ジャーマンポテト キャベツのごま酢あえ 三角とうふ天煮 青菜しめじ煮
エネルギー292 kcal 塩分3.5グラム

8月18日(火)
メバルと夏野菜のマリネ
ナポリタン 青菜つきこん煮 蓮根サラダ イタリアン金平 中華春雨 人参シリシリ
エネルギー335 kcal 塩分3.4グラム

8月19日(水)
ビーフカツ
フライドポテト 茄子ピーマン煮 スパゲティサラダ マーボー大根 牛肉玉葱のオイスターソース炒め 白いんげん豆
エネルギー364 kcal 塩分2.8グラム

8月20日(木)
アジフライ
ブロッコリーの中華炒め ミートビーンズ 干し大根煮 胡瓜とカニカマの酢の物 玉子焼き
エネルギー297 kcal 塩分2.8グラム

8月21日(金)
肉団子煮
柚子胡椒サラダ 人参の韓国風炒め ごま昆布 青菜と竹輪の煮浸し 五目巾着煮
エネルギー329 kcal 塩分3.4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24日(月)
ホッケの漬け焼き
ひじきサラダ 胡瓜メンマ和え キャベツ揚げ煮 がんも、竹輪煮 大根ベーコン炒め
エネルギー280 kcal 塩分3.1グラム

8月25日(火)
豚肉と茄子のケチャップ煮
フライドポテト 刻み昆布の金平 マカロニサラダ 炊き合わせ 梅ごぼう 青菜と竹輪のわさびあえ
エネルギー345 kcal 塩分3.5グラム

8月26日(水)
サワラの黄金焼き
蒸し鶏と若布の炒り煮 ポテトサラダ 里芋の高野そぼろあんかけ 玉葱と絹さやの卵とじ ナムルもやし
エネルギー344 kcal 塩分2.9グラム

8月27日(木)
鶏肉旨辛唐揚げ
牛蒡サラダ 青菜豚肉炒め 五目煮 干し椎茸春雨炒め 南瓜のマリネ
エネルギー340 kcal 塩分2.8グラム

8月28日(金)
タラの南部天
インゲンベーコン炒め 枝豆と胡瓜の酢の物 白花豆煮 糸コンがんも煮 金平れんこん
エネルギー281 kcal 塩分2.8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

