



夕食宅配 献立表



おかず

2026年9月14日



2026年9月25日

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。

9月14日(月)
ホッケの塩焼き かに玉 春雨の中華炒め こんにゃくと椎茸の煮物 キャベツの生姜和え
エネルギー244 kcal 塩分2.7グラム

9月15日(火)
いかメンチカツ マーボーなす ほうれん草の梅ザーサイ和え 玉ねぎの甘酢和え 肉だんご
エネルギー352 kcal 塩分3.1グラム

9月16日(水)
ハ宝菜 コーンクリームフライ ピーマンのおかか和え しゅうまい にんじんマリネ
エネルギー316 kcal 塩分2.2グラム

9月17日(木)
メバルの梅あんかけ ねぎ焼き 刻み昆布の煮物 がんも煮 おくらとえのきのお浸し
エネルギー233 kcal 塩分2.6グラム

9月18日(金)
天ぷら盛り合わせ 根菜の旨煮 小松菜のごま和え 紅白なます えび団子の煮物
エネルギー365 kcal 塩分2.5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



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



9月21日(月)
敬老の日

9月22日(火)
国民の休日

9月23日(水)
秋分の日

9月24日(木)
さばのみそ煮 五目ひじき ちくわの磯辺揚げ 切干大根のごまドレ和え 山くらげとしめじのお浸し
エネルギー345 kcal 塩分2.3グラム

9月25日(金)
オムレツカレーソース 白菜のキムチ炒め 冬瓜のあんかけ パスタときゅうりのサラダ メンマの中華和え
エネルギー349 kcal 塩分2.8グラム

- 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ください。

*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
 受付時間 ご連絡ください。

(月) ~ (金) 8:30~20:00
 (土) 9:00~17:00