



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年9月14日(月) ～ 2026年9月25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。

9月14日(月)
メンチカツ
刻み昆布金平風
メバル粕漬焼き
ツナサラダ
インゲンとしめじ煮
里芋の利休煮
白菜の炒め物
梅ごぼう

9月15日(火)
ホッケ塩焼
茄子のカレーそば煮
ピリ辛ケチャップ風味唐揚げ
キャベツと揚げの酢の物
ポテトベーコンサラダ
胡瓜の胡麻酢和え
ぜんまい煮
ブロッコリーの中華炒め
焼うどん

9月16日(水)
豚肉と蓮根の甘酢炒め
牛蒡蒸し鶏サラダ
ブリのガーリックトマトオイルかけ
青菜ベーコン炒め
大根がんも煮
チリコンカン
若布とシラスの酢の物
オクラのからし和え

9月17日(木)
サバの土佐焼き
豚肉のポン酢炒め
チキンカツ
インゲンピーナツ和え
里芋煮
ひじきサラダ
胡瓜と人参の酢の物
人参の香味炒め

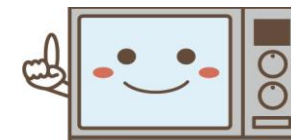
9月18日(金)
鶏肉の柚子胡椒焼
炊き合わせ
アジの秋野菜南蛮
イタリアン金平
スパオーロラサラダ
カリフラワーくず煮
キャベツとあさりの酢の物
昆布豆

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。

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)
鶏肉の生姜焼
八宝菜
タラの揚げおろし煮
若布サラダ
五目チャンプル
山くらげ炒め煮
胡瓜と竹輪の酢の物
やわらか角揚げ煮
フライドポテト

9月25日(金)
サバの照り焼き
バンサンスー
蓮根肉詰めフライ
根菜つみれの和風あんかけ
インゲン黒胡麻サラダ
薩摩芋の煮物
磯香和え
ブロッコリーペペロンチーノ
山菜スパソテー

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

