



# 夕食宅配 献立表



## おかず・お弁当

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<br>ツナサラダ<br>インゲンとしめじ煮<br>里芋の利休煮<br>刻み昆布金平風<br>白菜の炒め物 |
| エネルギー365 kcal<br>塩分3.4グラム                                  |

| 9月15日(火)                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|
| ホッケ塩焼<br>焼うどん<br>ぜんまい煮<br>ポテトベーコンサラダ<br>茄子のカレーそば煮<br>ブロッコリーの中中華炒め<br>胡瓜の胡麻酢和え |
| エネルギー303 kcal<br>塩分3.5グラム                                                     |

| 9月16日(水)                                                            |
|---------------------------------------------------------------------|
| 豚肉と蓮根の甘酢炒め<br>青菜ベーコン炒め<br>牛蒡蒸し鶏サラダ<br>大根がんも煮<br>オクラのからし和え<br>チリコンカン |
| エネルギー332 kcal<br>塩分2.9グラム                                           |

| 9月17日(木)                                                      |
|---------------------------------------------------------------|
| サバの土佐焼き<br>ひじきサラダ<br>里芋煮<br>人参の香味炒め<br>豚肉のポン酢炒め<br>インゲンピーナツ和え |
| エネルギー280 kcal<br>塩分2.9グラム                                     |

| 9月18日(金)                                                               |
|------------------------------------------------------------------------|
| 鶏肉の柚子胡椒焼<br>スパオーロラサラダ<br>イタリアン金平<br>キャベツとあさりの酢の物<br>炊き合わせ<br>カリフラワーくず煮 |
| エネルギー365 kcal<br>塩分3.7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。

| 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<br>若布サラダ<br>胡瓜と竹輪の酢の物<br>山くらげ炒め煮<br>八宝菜<br>やわらか角揚げ煮 |
| エネルギー284 kcal<br>塩分3.5グラム                                  |

| 9月25日(金)                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|
| サバの照り焼き<br>インゲン黒胡麻サラダ<br>ブロッコリーペペロンチーノ<br>磯香和え<br>バンサンスー<br>根菜つみれの和風あんかけ |
| エネルギー280 kcal<br>塩分3.7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

