



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年9月28日



2026年10月9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28日(月)
アジの香味焼き
かぼちゃの煮物
もろこし焼
和風マカロニサラダ
梅のごぼう和え
果物(みかん)
豆腐ハンバーグ
スナップエンドウのカレーソテー
エネルギー365 kcal
塩分3.1グラム

9月29日(火)
水餃子の中華クリーム
かぶのそぼろ煮
里芋のサラダ
チンゲン菜のお浸し
玉子焼き
お漬物(さくら漬け)
きのこのパタぽん炒め
オクラの和え物
エネルギー404 kcal
塩分3.7グラム

9月30日(水)
すき焼き煮
れんこん炒め
おさつコロケ
にんじんのごま和え
ポテトサラダ
お漬物(沢庵スライス)
なすのお浸し
チキンステーキ
エネルギー420 kcal
塩分2.2グラム

10月1日(木)
たらとトマトソース
こんにゃくと大根の甘辛煮
ブロッコリーの華炒め
お好み焼き
玉ねぎのさっぱり和え
茶花豆
スパゲティーサラダ
キャベツのザーサイ和え
エネルギー401 kcal
塩分3.3グラム

10月2日(金)
海老かつ
高野豆腐の煮物
ピーマンとハムのソテー
ミートボール
わかめときゅうりのサラダ
お漬物(つば漬け)
棒餃子
カリフラワーのゆず和え
エネルギー465 kcal
塩分3.6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 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。



10月5日(月)
ぶりの煮付け
なすのみそ炒め
竹の子ときのこの煮物
ブロッコリーサラダ
もやしのナムル
お漬物(きゅうり漬け)
揚げだし豆腐
さつま芋バター
エネルギー441 kcal
塩分4.5グラム

10月6日(火)
鶏唐揚げの甘酢あん
和風オムレツ
うの花
しらたきの炒り煮
いんげんのゆかり和え
お漬物(さくら漬け)
青菜のソテー
五目巾着の煮付け
エネルギー500 kcal
塩分4.1グラム

10月7日(水)
煮込みハンバーグ
ツナじゃが煮
白身フライ
コールスローサラダ
山菜のおかか和え
うぐいす豆
ズッキーニのマリネ
白菜の昆布和え
エネルギー470 kcal
塩分4.4グラム

10月8日(木)
さばと野菜のわさびソース
春雨の生姜しょうゆ炒め
れんこんフライ
切干大根サラダ
大豆の五目煮
佃煮(しそ昆布)
菜の花のお浸し
肉詰めいなり
エネルギー441 kcal
塩分3.3グラム

10月9日(金)
メンチカツ
がんもの煮物
小松菜の中華和え
キャベツとしらすの酢の物
ひじきとごぼうのサラダ
お漬物(ゆかり大根漬け)
ベイクドエッグポテト
さつま揚げの含め煮
エネルギー490 kcal
塩分3.8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

