



# 夕食宅配 献立表



## おかず

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<br>かぼちゃの煮物<br>もろこし焼<br>和風マカロニサラダ<br>梅のごぼう和え |
| エネルギー282 kcal<br>塩分2.3g ヲム                          |

| 9月29日(火)                                             |
|------------------------------------------------------|
| 水餃子の中華クリーム<br>かぶのそぼろ煮<br>里芋のサラダ<br>チンゲン菜のお浸し<br>玉子焼き |
| エネルギー358 kcal<br>塩分2.7g ヲム                           |

| 9月30日(水)                                          |
|---------------------------------------------------|
| すき焼き煮<br>れんこん炒め<br>おさつコロッケ<br>にんじんのごま和え<br>ポテトサラダ |
| エネルギー302 kcal<br>塩分1.5g ヲム                        |

| 10月1日(木)                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|
| たらこのトマトソース<br>こんにゃくと大根の甘辛煮<br>ブロッコリーの華炒め<br>お好み焼き<br>玉ねぎのさっぱり和え |
| エネルギー273 kcal<br>塩分2.6g ヲム                                      |

| 10月2日(金)                                                 |
|----------------------------------------------------------|
| 海老かつ<br>高野豆腐の煮物<br>ピーマンとハムのソテー<br>ミートボール<br>わかめときゅうりのサラダ |
| エネルギー309 kcal<br>塩分3.1g ヲム                               |

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。



| 10月5日(月)                                                |
|---------------------------------------------------------|
| ぶりの煮付け<br>なすのみそ炒め<br>竹の子ときのこの煮物<br>ブロッコリーサラダ<br>もやしのナムル |
| エネルギー317 kcal<br>塩分3.3g ヲム                              |

| 10月6日(火)                                             |
|------------------------------------------------------|
| 鶏唐揚げの甘酢あん<br>和風オムレツ<br>うの花<br>しらたきの炒り煮<br>いんげんのゆかり和え |
| エネルギー365 kcal<br>塩分3.5g ヲム                           |

| 10月7日(水)                                             |
|------------------------------------------------------|
| 煮込みハンバーグ<br>ツナじゃが煮<br>白身フライ<br>コールスローサラダ<br>山菜のおかか和え |
| エネルギー361 kcal<br>塩分3.5g ヲム                           |

| 10月8日(木)                                                    |
|-------------------------------------------------------------|
| さばと野菜のわさびソース<br>春雨の生姜しょうゆ炒め<br>れんこんフライ<br>切干大根サラダ<br>大豆の五目煮 |
| エネルギー359 kcal<br>塩分1.9g ヲム                                  |

| 10月9日(金)                                                   |
|------------------------------------------------------------|
| メンチカツ<br>がんもの煮物<br>小松菜の中華和え<br>キャベツとしらすの酢の物<br>ひじきとごぼうのサラダ |
| エネルギー364 kcal<br>塩分2.6g ヲム                                 |

- 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