



夕食宅配 献立表



お弁当

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。

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 650kcal以下



お召上がり方

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 ご飯
エネルギー449 kcal 塩分2.7g

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 炊き込みごはん
エネルギー575 kcal 塩分3.1g

9月30日(水)
すき焼き煮 れんこん炒め おさつコロッケ にんじんのごま和え ポテトサラダ ご飯
エネルギー497 kcal 塩分1.5g

10月1日(木)
たらのトマトソース 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 ご飯
エネルギー387 kcal 塩分2.1g

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 ご飯
エネルギー496 kcal 塩分3.7g

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 ゆかりご飯
エネルギー543 kcal 塩分3.5g

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 ご飯
エネルギー650 kcal 塩分3.3g

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 ご飯
エネルギー550 kcal 塩分2.9g

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 ご飯
エネルギー584 kcal 塩分1.8g

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 ご飯
エネルギー508 kcal 塩分2.1g

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

