



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年9月28日(月) ～ 2026年10月9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28日(月)
豆腐ハンバーグ 白菜の炒め物 メバルの煮付け 焼きビーフン ポテトサラダ 竹輪入りエビチリ風 青菜のピーナツ炒め 佃煮風煮

9月29日(火)
カレイの磯辺揚げ 高野豆腐煮 鶏肉の照り焼き 里芋の胡麻味噌煮 茄子の焼き浸し ブロッコリーサラダ 胡瓜ときくらげの酢の物 イタリアン金平 シーフード焼きそば

9月30日(水)
酢豚 大根カレー炒め ブリの柚子照り焼き 青菜つきこん煮 昆布豆 ひじきサラダ 山菜スパンテー 人参シリシリ

10月1日(木)
サバの味噌煮 春雨と豚肉の甘辛炒め 豚肉サンド焼き 青菜と竹輪の煮浸し 梅ごぼう インゲン揚げ煮 蒟蒻とピーマンの胡麻炒め ジャーマンポテト

10月2日(金)
肉じゃがコロッケ ツナサラダ サンマの漬け焼き ナムルもやし 炒り豆腐 大根いんげんがんも煮 ぜんまい煮 人参の香味炒め ナポリタン

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)
サワラのカレーパン粉焼 筑前煮 牛甘辛煮 キャベツ揚げのおかか炒め 人参ひじきツナサラダ ピーマンとしらすの炊き合わせ 里芋の揚げ煮 白菜えのきの香りและ

10月6日(火)
鶏肉の柚子胡椒焼き ふろふき大根味噌たれかけ サバの韓国風煮 ポテトサラダ オニオンマリネ ブロッコリー炒め 昆布煮 カリフラワーの酢の物

10月7日(水)
カレイの天ぷら 茄子と鶏肉の南蛮煮 豚肉のレモンオイル焼 舞茸とパプリカの酢の物 玉子焼き マカロニサラダ もやしのジャージャー炒め 味付山くらげ

10月8日(木)
ハンバーグ 里芋と豚肉の炒め煮 サーモンフライ コールスローサラダ 青菜チャンプル 胡瓜と揚げの酢の物 白菜のおかか煮 オクラの磯香和え

10月9日(金)
タラのペースリバター焼き ごぼうと豚肉の黒こしょう炒め 肉団子煮 もやしとニラの卵とじ 豆腐とカリフラワーのくず煮 ホイコーロー 干大根の三杯酢 白花豆煮

- 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 of 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

