



おかず・お弁当

2026年9月28日(月) ～

夕食宅配 献立表

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
ポテトサラダ
白菜の炒め物
青菜のピーナツ炒め
焼きビーフン
竹輪入りエビチリ風
エネルギー291 kcal
塩分3.5グラム

9月29日(火)
カレーの磯辺揚げ
シーフード焼きそば
高野豆腐煮
ブロッコリーサラダ
茄子の焼き浸し
里芋の胡麻味噌煮
胡瓜ときくらげの酢の物
エネルギー347 kcal
塩分3.4グラム

9月30日(水)
酢豚
青菜つきこん煮
ひじきサラダ
大根カレー炒め
昆布豆
人参シリシリ
エネルギー280 kcal
塩分2.8グラム

10月1日(木)
サバの味噌煮
蒟蒻とピーマンの胡麻炒め
青菜と竹輪の煮浸し
梅ごぼう
春雨と豚肉の甘辛炒め
インゲン揚げ煮
エネルギー288 kcal
塩分3.4グラム

10月2日(金)
肉じゃがコロッケ
ソナサラダ
ぜんまい煮
人参の香味炒め
炒り豆腐
ナムルもやし
エネルギー310 kcal
塩分2.9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。

10月5日(月)
サワラのカレーパン粉焼
人参ひじきソナサラダ
ピーマンとしらすの炊き合わせ
白菜えのきの香りและ 筑前煮
里芋の揚げ煮
エネルギー342 kcal
塩分3.2グラム

10月6日(火)
鶏肉の柚子胡椒焼き
昆布煮
ポテトサラダ
ふろふき大根味噌たれかけ
ブロッコリー炒め
オニオンマリネ
エネルギー355 kcal
塩分3.7グラム

10月7日(水)
カレーの天ぷら
マカロニサラダ
もやしのジャージャー炒め
茄子と鶏肉の南蛮煮
舞茸とパプリカの酢の物
玉子焼き
エネルギー306 kcal
塩分2.8グラム

10月8日(木)
ハンバーグ
コールスローサラダ
青菜チャンプル
オクラの磯香和え
里芋と豚肉の炒め煮
胡瓜と揚げの酢の物
* 鶏ご飯 *
エネルギー328 kcal
塩分3.7グラム

10月9日(金)
タラのペースリバター焼き
もやしとニラの卵とじ
豆腐とカリフラワーのくず煮
白花豆煮
ごぼうと豚肉の黒しょう炒め
干大根の三杯酢
エネルギー280 kcal
塩分2.8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

