



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年10月12日



2026年10月23日

10月12日(月)
スポーツの日

10月13日(火)
たらの甘酢あんかけ 野菜の生姜炒め おさつコロッケ カリフラワーのごま和え 高菜の和え物 お漬物(はりはり漬け) 水菜の煮浸し もちり水餃子 エネルギー312 kcal 塩分3.7グラム

10月14日(水)
豚肉とキャベツの塩炒め 角揚げの含め煮 野菜さつま揚げ 人参とにらのナムル 茎わかめのサラダ 佃煮(あみえび) チンゲン菜とウインナーのソテー じゃがいものキッシュ エネルギー359 kcal 塩分3.8グラム

10月15日(木)
マグロ野菜カツ 大根のみそ煮 れんこん饅頭 玉ねぎのカレーソテー 小松菜のお浸し お漬物(しば漬け) 山くらげのきんぴら チキンのケチャップ煮 エネルギー429 kcal 塩分4.1グラム

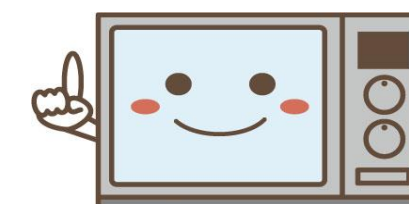
10月16日(金)
鶏だんごの和風あんかけ お好み焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草と沢庵の和え物 マカロニサラダ 果物(りんご) きゅうりの中華サラダ 豆腐ハンバーグ エネルギー370 kcal 塩分3.8グラム

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。



- 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19日(月)
かれの生姜あんかけ たけのこのバター醤油炒め 玉子焼 春菊のおひたし おくらと海藻の和え物 お漬物(つぼ漬け) 牛肉とゴボウの時雨煮 チンジャオロース春巻 エネルギー381 kcal 塩分3.4グラム

10月20日(火)
おでん ソース焼そば ハムステーキ もやしとかにかまのねぎ和え 豆サラダ お漬物(さくら漬け) 椎茸の甘辛煮 さつまいもの甘煮 エネルギー465 kcal 塩分4.7グラム

10月21日(水)
天ぷら盛り合せ お麩の玉子とじ 肉野菜炒め いんげんの昆布和え ごぼうの梅和え 茶花豆 しらたきの煮物 五目しんじょ エネルギー499 kcal 塩分2.1グラム

10月22日(木)
あじの蒲焼き ビーフン炒め 割干大根の煮物 笹かまぼこ キャベツとザーサイ和え 金山寺みそ 絹厚揚げのねぎみそ焼 もやしとハムの中華サラダ エネルギー405 kcal 塩分4.2グラム

10月23日(金)
みそかつ チンゲン菜のケチャップ炒め いわしつみれの煮物 白菜のおかか和え コーンサラダ お漬物(きゅうり漬け) チヂミ 里芋の旨煮 エネルギー448 kcal 塩分3.5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 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
受付時間 ご連絡ください。

(月) ~ (金) 8:30~20:00
(土) 9:00~17:00

