



夕食宅配 献立表



おかず

2026年10月12日



2026年10月23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。

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
エネルギー246 kcal 塩分2.4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
エネルギー257 kcal 塩分2.6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
エネルギー329 kcal 塩分2.3グラム

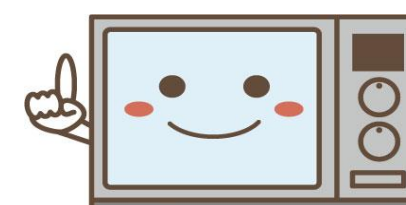
10月16日(金)
鶏だんごの和風あんかけ お好み焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草と沢庵の和え物 マカロニサラダ
エネルギー292 kcal 塩分3.7グラム

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



◆◆◆ お召し上がり方 ◆◆◆

容器は「レンジ対応」です。



10月19日(月)
かれいの生姜あんかけ 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
エネルギー239 kcal 塩分2.7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
エネルギー363 kcal 塩分3.3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
エネルギー365 kcal 塩分1.5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
エネルギー297 kcal 塩分3.1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
エネルギー360 kcal 塩分2.1グラム

- 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
受付時間 ご連絡ください。

(月)～(金) 8:30～20:00
(土) 9:00～17:00

