



夕食宅配 献立表



おかず8品

2026年10月12日(月) ～ 2026年10月23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。

10月12日(月)
スポーツの日

10月13日(火)
レンコン肉詰めフライ 炊き合わせ ホッケの照り焼き 里芋の胡麻味噌かけ 白菜とさつま揚げの煮浸し ごぼうサラダ 焼なすの生姜あんかけ もやしの中華風卵とじ

10月14日(水)
サバの土佐煮 おから煮 鶏肉の明太マヨ焼き 人参の胡麻酢和え 春雨の中華サラダ 竹輪とエビのカレー醤油炒め インゲンの磯香和え 根菜つみれの和風あんかけ

10月15日(木)
メンチカツ 炊き合わせ タラの南部天 明太マカロニサラダ 三色ピーマンソース炒め 玉ねぎマリネ キャベツのゆかり和え 五目煮

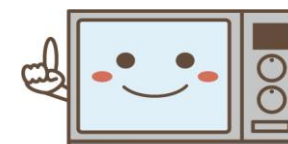
10月16日(金)
イワシフライ 時雨煮 鶏南蛮 ひじきサラダ 野菜炒め もやしと胡瓜の酢の物 ブロッコリーピーナツ和え 蓮根の梅酢煮 山菜スパンテー

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)
豚シャブ 白菜と豚肉のコンソメ煮 タラのガーリックトマトオイルかけ カブの味噌煮 ポテトサラダ 人参のカレーマヨ炒め ごぼうチャンプル 大根、柚子の酢の物

10月20日(火)
カレイのみそ焼き カレー焼きそば 鶏ササミ大葉チーズロール オクラのわさび和え 玉子焼き 春雨とピーマンの酢の物 ひじき五目煮 茄子ミート

10月21日(水)
鶏唐揚げ 煮物 アジの梅照り焼き コールスローサラダ ほうれん草の磯香和え おからの酢の物 カリフラワーくず煮 白花豆煮

10月22日(木)
ぶり南蛮 干し椎茸春雨炒め 豚肉の生姜焼き 人参ひじきツナサラダ マーボー大根 もやしウインナー炒め いんげんとハムの梅和え 味付山くらげ

10月23日(金)
トンカツ 肉じゃが サワラの粕漬焼き スパゲティサラダ 白菜と揚げの酢の物 青菜のイタリアン炒め 三色金平 きのこの当座煮

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
ご連絡ください。

受付時間

(月)～(金) 8:30～20:00
(土) 9:00～17:00

