



夕食宅配 献立表



おかず・お弁当

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。

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12日(月)

スポーツの日

10月13日(火)

レンコン肉詰めフライ

白菜とさつま揚げの煮浸し
ごぼうサラダ
炊き合わせ
焼なすの生姜あんかけ
里芋の胡麻味噌かけ

エネルギー363 kcal
塩分3.5グラム

10月14日(水)

サバの土佐煮

竹輪とエビのカレー醤油炒め
春雨の中華サラダ
おから煮
根菜つみれの和風あんかけ
人参の胡麻酢和え

エネルギー296 kcal
塩分2.9グラム

10月15日(木)

メンチカツ

明太マカロニサラダ
三色ピーマンソース炒め
キャベツのゆかり和え
炊き合わせ
五目煮

エネルギー365 kcal
塩分3.7グラム

10月16日(金)

イワシフライ

ひじきサラダ
野菜炒め
ブロッコリーピーナツ和え
時雨煮
もやしと胡瓜の酢の物

エネルギー280 kcal
塩分2.8グラム

10月19日(月)

豚シャブ

ポテトサラダ
白菜と豚肉のコンソメ煮
大根、柚子の酢の物
ごぼうチャンプル
人参のカレーマヨ炒め

エネルギー335 kcal
塩分3.7グラム

10月20日(火)

カレイのみそ焼き

カレー焼きそば
ひじき五目煮
オクラのわさび和え
春雨とピーマンの酢の物
茄子ミート
玉子焼き

エネルギー329 kcal
塩分2.8グラム

10月21日(水)

鶏唐揚げ

ほうれん草の磯香和え
コールスローサラダ
煮物
カリフラワーくず煮
白花豆煮

エネルギー292 kcal
塩分2.9グラム

10月22日(木)

ブリ南蛮

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
干し椎茸春雨炒め
いんげんとハムの梅和え

*** 鶏ご飯 ***

エネルギー291 kcal
塩分2.8グラム

10月23日(金)

トンカツ

スパゲティサラダ
きのこの当座煮
白菜と揚げの酢の物
肉じゃが
青菜のイタリアン炒め

エネルギー363 kcal
塩分2.9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

