夕食宅配 献立表

おかず8品　2026年10月26日 ～ 2026年11月6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26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
タラのオイスターソース	豚肉と野菜の旨煮	回鍋肉	ホッケの塩焼きと海鮮小判焼き	かぼちゃクノーデル
人参とチンゲン菜の塩炒め	キャベツのちゃんぽん炒め	オムレツの中華あんかけ	里芋とごぼうの煮物	なすとピーマンのトマト煮
野菜コロッケ	こんにゃくの田楽	カリフラワーの梅和え	肉だんごの甘酢あん	キャベツとかにかまのサラダ
わかめのポン酢和え	にら饅頭	春巻き	れんこんカレーフライ	ハンバーグ
肉しゅうまい	ブロッコリーごまマヨ和え	スパゲッティサラダ	もやしの中華和え	アスパラのソテー
佃煮（あみえび）	お漬物（さくら漬け）	お漬物（高菜漬け）	お漬物（しば漬け）	ミニケーキ
きぬさやのお浸し	玉ねぎとちくわの煮物	いか団子	青菜のお浸し	はんぺんとおくらのさっぱり和え
焼きうどん	チキンカツ	きのこの煮浸し	枝豆とツナのマヨサラダ	カリフラワーのクリーム煮
エネルギー397 kcal	エネルギー384 kcal	エネルギー366 kcal	エネルギー484 kcal	エネルギー447 kcal
塩分3.ｸﾞﾗﾑ	塩分3.8ｸﾞﾗﾑ	塩分4.4ｸﾞﾗﾑ	塩分4.5ｸﾞﾗﾑ	塩分2.8ｸﾞﾗﾑ

11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)
さばの煮つけ		あじフライ	かれいのきのこあんかけ	鶏の唐揚げ オーロラソース
きんぴらごぼう	文化の日	切干大根の煮物	クリーミーフライ	かぼちゃの煮物
玉子焼き		焼き棒餃子	しらたきと椎茸の煮物	白菜のカレー炒め
マカロニサラダ		ほうれん草のナムル	キャベツと山くらげの和え物	春雨の酢の物
オクラとひじきのお浸し		さつまいものバター風味	大根なます	棒天（ごぼう）
お漬物（しば漬け）		果物（黄桃）	昆布豆	お漬物（きゅうり漬け）
山芋焼き		チキンステーキ	野菜炒め	たこ焼き
青菜のからし和え		炒り豆腐	れんこんサラダ	冬瓜のあんかけ
エネルギー410 kcal		エネルギー500 kcal	エネルギー371 kcal	エネルギー480 kcal
塩分3.8ｸﾞﾗﾑ		塩分3.ｸﾞﾗﾑ	塩分2.9ｸﾞﾗﾑ	塩分4.4ｸﾞﾗﾑ

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。

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ださい。

＊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