夕食宅配 献立表



おかず　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。

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



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 野菜コロッケ わかめのポン酢和え 肉しゅうまい	キャベツのちゃんぽん炒め こんにゃくの田楽 にら饅頭 ブロッコリーごまマヨ和え	オムレツの中華あんかけ カリフラワーの梅和え 春巻き スパゲッティサラダ	里芋とごぼうの煮物 肉だんごの甘酢あん れんこんカレーフライ もやしの中華和え	なすとピーマンのトマト煮 キャベツとかにかまのサラダ ハンバーグ アスパラのソテー
エネルギー321 kcal	エネルギー219 kcal	エネルギー334 kcal	エネルギー343 kcal	エネルギー340 kcal
塩分2.1ｸﾞﾗﾑ	塩分2.5ｸﾞﾗﾑ	塩分3.1ｸﾞﾗﾑ	塩分3.5ｸﾞﾗﾑ	塩分1.8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 玉子焼き マカロニサラダ オクラとひじきのお浸し	文化の日	切干大根の煮物 焼き棒餃子 ほうれん草のナムル さつまいものバター風味	クリーミーフライ しらたきと椎茸の煮物 キャベツと山くらげの和え物 大根なます	かぼちゃの煮物 白菜のカレー炒め 春雨の酢の物 棒天（ごぼう）
エネルギー350 kcal		エネルギー355 kcal	エネルギー263 kcal	エネルギー365 kcal
塩分2.6ｸﾞﾗﾑ		塩分1.7ｸﾞﾗﾑ	塩分1.6ｸﾞﾗﾑ	塩分3.4ｸﾞﾗﾑ

◆◆◆ 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