夕食宅配　献立表

おかず8品　2026年10月26日(月)　～　2026年11月6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26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
サバのカレー天	**肉じゃがコロッケ**	**ブリの柚子胡椒焼き**	**チキンチーズ大葉巻きフライ**	**メバルの秋野菜マリネ**
大根ベーコン味噌煮	茄子と豚肉のケチャップ煮	きのこの当座煮	高野のそぼろ煮	付）ハロウィンかまぼこ
ガリバタチキン	カレイの野菜蒸し焼き	牛肉シシリアン風	サワラの西京焼き	治部煮
豆と胡瓜のサラダ	ツナサラダ	キャベツと蒸し鶏のナムル	時雨煮	豆腐ハンバーグ
若布の卵とじ	里芋煮	炒り豆腐	青菜のピーナツ和え	ブロッコリーの中華炒め
ひじきの白和え	胡瓜、若布の酢の物	ブロッコリーサラダ	もやしのカレーマリネ	春雨のサラダ
人参の香味炒め	おから煮	白菜ピクルス	炒めなます	白菜和風コールスロー
ごぼうの胡麻酢和え	梅ごぼう	蓮根の梅酢煮	白花豆煮	磯香和え
				ロールキャベツカレー煮

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)
おろしトンカツ		**チキンフライ**	**ホッケ塩焼き**	**肉団子煮**
チャプチェ風炒め		ふろふきかぶらの肉味噌がけ	ビーフンカレー炒め	キャベツの味噌炒め
サワラの辛子ネーズ焼き		アジ南蛮	豚肉のレモンオイル焼	サンマの蒲焼
蓮根のそぼろ煮		コールスローサラダ	インゲンとツナの煮物	ナポリタン
シェルベジサラダ		ジャーマンポテト	おからの酢の物	玉葱の卵とじ
青菜ウインナー炒め		三色煮浸し	ブロッコリーと竹輪のサラダ	じゃが芋の金平
刻み昆布の金平		茄子煮	白菜の炒め物	蓮根のわさびサラダ
酢味噌和え		青菜とエノキの梅和え	味噌チリコンカン	カリフラワーフレンチマリネ
	文化の日			

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