夕食宅配 献立表

おかず・お弁当　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。

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）



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
豆と胡瓜のサラダ 若布の卵とじ 人参の香味炒め 大根ベーコン味噌煮 ひじきの白和え	おから煮 ツナサラダ 茄子と豚肉のケチャップ煮 里芋煮 胡瓜、若布の酢の物	炒り豆腐 ブロッコリーサラダ きのこの当座煮 キャベツと蒸し鶏のナムル 蓮根の梅酢煮	青菜のピーナツ和え 時雨煮 白花豆煮 高野のそぼろ煮 炒めなます	付）ハロウィンかまぼこ 春雨のサラダ ブロッコリーの中華炒め 磯香和え 治部煮 白菜和風コールスロー
エネルギー328 kcal	エネルギー335 kcal	エネルギー283 kcal	エネルギー283 kcal	エネルギー313 kcal
塩分2.9ｸﾞﾗﾑ	塩分2.9ｸﾞﾗﾑ	塩分3.5ｸﾞﾗﾑ	塩分2.8ｸﾞﾗﾑ	塩分3.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)
おろしトンカツ		チキンフライ	ホッケ塩焼き	肉団子煮
シェルベジサラダ 青菜ウインナー炒め 酢味噌和え 蓮根のそぼろ煮 刻み昆布の金平	文化の日	ジャーマンポテト コールスローサラダ ふろふきかぶらの肉味噌がけ 茄子煮 青菜とエノキの梅和え	おからの酢の物 インゲンとツナの煮物 味噌チリコンカン ビーフンカレー炒め ブロッコリーと竹輪のサラダ	ナポリタン 玉葱の卵とじ カリフラワーフレンチマリネ キャベツの味噌炒め 蓮根のわさびサラダ
エネルギー364 kcal		エネルギー364 kcal	エネルギー282 kcal	エネルギー365 kcal
塩分3.1ｸﾞﾗﾑ		塩分3.ｸﾞﾗﾑ	塩分3.4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