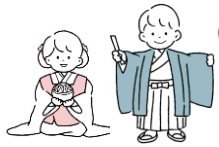
夕食宅配 献立表

おかず8品　2026年11月9日 ～ 2026年11月20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。

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
サワラの幽庵焼き	白身フライの甘酢あんかけ	肉じゃが	たらのゆずあんかけ	チーズメンチカツ
チンゲン菜の中華炒め	塩焼きそば	野菜かき揚げ	大根のみそ煮	白菜のツナソテー
高野豆腐の五目煮	根菜のコンソメ煮	菜の花とたまごの炒め物	鶏つくね	五目巾着
わかめのザーサイ和え	いんげんのごま和え	もやしの中華サラダ	パスタサラダ	ビビンバ
ブロッコリーサラダ	ぎょうざ	かにしゅうまい	茄子の煮びたし	玉ねぎのさっぱり和え
お漬物（さくら漬け）	佃煮（かつお節）	果物（りんご）	お漬物（きゅうり漬け）	お漬物（たくあん漬け）
竹の子とこんにゃくの煮物	ながいもの煮物	ハムのマリネ	千草焼き	海鮮ハンバーグ
豚天ぷらのマスタードソース	ミニケーキ	キャベツの昆布和え	ピーマンのカレー炒め	からし菜のお浸し
エネルギー400 kcal	エネルギー425 kcal	エネルギー368 kcal	エネルギー486 kcal	エネルギー398 kcal
塩分3.9ｸﾞﾗﾑ	塩分3.9ｸﾞﾗﾑ	塩分4.4ｸﾞﾗﾑ	塩分3.2ｸﾞﾗﾑ	塩分3.5ｸﾞﾗﾑ

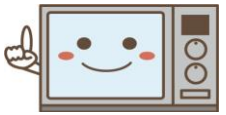
11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
メバルのみぞれあんかけ	鶏肉とキャベツのカレー炒め	オムレツのクリームソース	さばの味噌煮	牛肉コロッケ
和風玉子焼	さつま揚げとじゃが芋の煮物	ビーフン炒め	竹の子と山くらげのきんぴら	鶏だんごと野菜の煮物
野菜のスタミナ炒め	チンジャオロース春巻き	五目ひじき煮	れんこんフライ	こんにゃくのおかか炒め
信田巻き	カリフラワーの酢の物	ごぼうサラダ	キャベツと茎わかめの和え物	海藻ときゅうりの酢の物
里芋のごま和え	高菜と豆腐のサラダ	にんじんマリネ	うの花	コールスローサラダ
お漬物（さくら漬け）	茶花豆	お漬物（はりはり漬け）	わさび漬け	お漬物（ゆかり大根）
笹かまぼこ	フィッシュソーセージ	白身魚の天ぷら	肉詰めいなり	いんげんの甘辛炒め
チンゲン菜の煮びたし	なすのトマト煮	さつま芋の甘露煮	マカロニのケチャップソテー	ニラ饅頭
エネルギー433 kcal	エネルギー416 kcal	エネルギー418 kcal	エネルギー386 kcal	エネルギー498 kcal
塩分2.7ｸﾞﾗﾑ	塩分4.5ｸﾞﾗﾑ	塩分4.3ｸﾞﾗﾑ	塩分3.2ｸﾞﾗﾑ	塩分3.9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