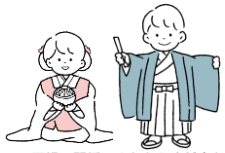
夕食宅配 献立表



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。

おかず　2026年11月9日 ～ 2026年11月20日

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 高野豆腐の五目煮 わかめのザーサイ和え ブロッコリーサラダ	塩焼きそば 根菜のコンソメ煮 いんげんのごま和え ぎょうざ	野菜かき揚げ 菜の花とたまごの炒め物 もやしの中華サラダ かにしゅうまい	大根のみそ煮 鶏つくね パスタサラダ 茄子の煮びたし	白菜のツナソテー 五目巾着 ビビンバ 玉ねぎのさっぱり和え
エネルギー229 kcal	エネルギー325 kcal	エネルギー325 kcal	エネルギー361 kcal	エネルギー340 kcal
塩分2.6ｸﾞﾗﾑ	塩分2.7ｸﾞﾗﾑ	塩分3.1ｸﾞﾗﾑ	塩分2.6ｸﾞﾗﾑ	塩分2.7ｸﾞﾗﾑ

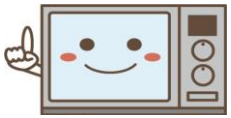
11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
メバルのみぞれあんかけ	鶏肉とキャベツのカレー炒め	オムレツのクリームソース	さばの味噌煮	牛肉コロッケ
和風玉子焼 野菜のスタミナ炒め 信田巻き 里芋のごま和え	さつま揚げとじゃが芋の煮物 チンジャオロース春巻き カリフラワーの酢の物 高菜と豆腐のサラダ	ビーフン炒め 五目ひじき煮 ごぼうサラダ にんじんマリネ	竹の子と山くらげのきんぴら れんこんフライ キャベツと茎わかめの和え物 うの花	鶏だんごと野菜の煮物 こんにゃくのおかか炒め 海藻ときゅうりの酢の物 コールスローサラダ
エネルギー357 kcal	エネルギー270 kcal	エネルギー267 kcal	エネルギー299 kcal	エネルギー362 kcal
塩分1.8ｸﾞﾗﾑ	塩分3.2ｸﾞﾗﾑ	塩分3.3ｸﾞﾗﾑ	塩分2.3ｸﾞﾗﾑ	塩分2.8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　3.5ｇ以下
＊カロリー　365kcal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