夕食宅配 献立表



おかず8品　2026年11月9日(月)　～　2026年11月20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。

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)
サケの塩焼き	**鶏肉のカレー照り焼き**	**イワシフライ**	**茄子のはさみ揚げ**	**サバの生姜煮**
蕪のピリ辛煮	大根のそぼろ煮	イタリアン金平	炊き合わせ	おから煮
ハニーマスタードから揚げ	ブリ南蛮	豚肉と蓮根の甘酢炒め	アジの青じそオイル焼き	ピーマン肉詰め
ブロッコリーペペロンチーノ	いんげん絹厚揚げ煮	炒り豆腐	インゲンベーコン炒め	もやしとミンチの炒め物
白菜、柚子の酢の物	蓮根の山葵サラダ	薩摩芋の煮物	マカロニサラダ	スパゲティサラダ
ポテトサラダ	玉葱マリネ	千大根の菜種和え	人参の香味炒め	胡瓜、若布の酢の物
ピーマン突きコン煮	青菜ベーコン炒め	ひじきサラダ	青菜とピーマンの煮浸し	竹輪入りエビチリ風
炒めなます	人参ともやしの酢の物	おろし和え	カリフラワーの胡麻酢あえ	白菜のナムル

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)
チキンカツ	**煮サバ**	**豆腐ハンバーグ**	**ホッケバター醤油焼き**	**メンチカツ**
茄子メンマおかか煮	大根と根菜つみれの煮物	肉じゃが	白菜と豚肉のコンソメ煮	じゃが芋の旨煮
アジの柚子ポン照焼	豚肉のパン粉焼き	カレイ粕漬焼き	豚肉の中華天ぷら	サワラのレモンオイル焼
牛蒡サラダ	焼きそば	ブロッコリーサラダ	ミニ信田巻き	三角とうふ天煮
青菜煮浸し	青菜えのき香あえ	おからの酢の物	南瓜のマリネ	マカロニサラダ
細切り高野の卵とじ	白菜のお浸し	昆布煮	チャプチェ風炒め	麻婆ビーンズ
ブロッコリーの中華炒め	若布サラダ	しめじと竹輪の中華炒め	コールスローサラダ	若布の卵とじ
蓮根の梅酢煮	五目煮	人参ピーナツ和え	きゃべつとさつま揚げの酢の物	レンコンペペロンチーノ
	フライドポテト			

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