夕食宅配 献立表

おかず・お弁当　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	イワシフライ	茄子のはさみ揚げ	サバの生姜煮
ポテトサラダ ブロッコリーペペロンチーノ 炒めなます 蕪のピリ辛煮 玉子焼き	青菜ベーコン炒め 蓮根の山葵サラダ 大根のそぼろ煮 いんげん絹厚揚げ煮 人参ともやしの酢の物	炒り豆腐 ひじきサラダ イタリアン金平 薩摩芋の煮物 おろし和え	マカロニサラダ インゲンベーコン炒め 青菜とピーマンの煮浸し 炊き合わせ 人参の香味炒め ＊ 鶏ご飯 ＊	スパゲティサラダ もやしとミンチの炒め物 竹輪入りエビチリ風 おから煮 白菜のナムル
エネルギー280 kcal	エネルギー314 kcal	エネルギー312 kcal	エネルギー283 kcal	エネルギー282 kcal
塩分2.8ｸﾞﾗﾑ	塩分2.9ｸﾞﾗﾑ	塩分2.8ｸﾞﾗﾑ	塩分2.9ｸﾞﾗﾑ	塩分3.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)
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
牛蒡サラダ 細切り高野の卵とじ 青菜煮浸し 茄子メンマおかか煮 ブロッコリーの中華炒め	フライドポテト 焼きそば 若布サラダ 大根と根菜つみれの煮物 白菜のお浸し 青菜えのき香あえ	昆布煮 ブロッコリーサラダ おからの酢の物 しめじと竹輪の中華炒め 人参ピーナツ和え	コールスローサラダ チャプチェ風炒め ミニ信田巻き 白菜と豚肉のコンソメ煮 南瓜のマリネ	マカロニサラダ 若布の卵とじ レンコンペペロンチーノ じゃが芋の旨煮 三角とうふ天煮
エネルギー303 kcal	エネルギー357 kcal	エネルギー280 kcal	エネルギー304 kcal	エネルギー365 kcal
塩分2.8ｸﾞﾗﾑ	塩分3.1ｸﾞﾗﾑ	塩分3.5ｸﾞﾗﾑ	塩分3.5ｸﾞﾗﾑ	塩分3.2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
（白米180ｇ約285kcal
鶏ご飯180ｇ約300kcal　塩分約0.8ｇ
は含んでいません）



◆◆◆ 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