夕食宅配 献立表

おかず8品

2026年11月23日 ～ 2026年12月4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。

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

11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
	あじの照焼き	**八宝菜**	**とんかつ　おろしだれ**	**たらの塩味あんかけ**
勤労感謝の日	お麩の玉子とじ 焼き豆腐の田楽 マカロニサラダ カリフラワーの梅おかか和え 果物（黄桃） 玉ねぎのケチャップソテー ポテトサラダ	おさつコロッケ きのこのバター醤油炒め ブロッコリーのごま和え かぼちゃサラダ お漬物（千切りたくあん） しゅうまい にらのナムル	春雨とチンゲン菜の煮物 海鮮焼き わかめとコーンの酢の物 白菜のゆず和え あみえび スナップエンドウのサラダ にんじんのツナ和え	厚揚げともやしの中華炒め ハムステーキ さつま芋のそぼろ煮 春菊のお浸し 三色豆 もろこし焼き 大根の塩昆布和え
	エネルギー415 kcal	エネルギー397 kcal	エネルギー232 kcal	エネルギー395 kcal
	塩分3.ｸﾞﾗﾑ	塩分4.ｸﾞﾗﾑ	塩分3.2ｸﾞﾗﾑ	塩分2.9ｸﾞﾗﾑ

11月30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)
ホッケの塩麹焼き	**豚肉の生姜炒め**	**かぼちゃクノーデル**	**あじの塩麹漬け**	**鶏の南蛮**
茄子とピーマンの甘辛炒め ぎょうざ ごぼう巻き ほうれん草のピーナッツ和え お漬物（さくら漬け） 豚肉と根菜の煮物 豆腐ステーキ	えびカツ 切干大根の煮物 オムレツ マカロニサラダ うずら豆 里芋のみそ和え おくらのお浸し	ひじき炒め煮 マーボーなす 胡瓜とかにかまの酢の物 五目巾着の煮付け 佃煮（かつお節） 刻み昆布の煮物 菜の花と竹の子の煮物	れんこんのピリ辛炒め 大豆の五目煮 白菜サラダ いんげんのごま和え お漬物（青かっぱ） 豚と根菜の煮物 揚げボール	冬瓜の煮物 こんにゃくと山クラゲ炒め 小松菜の和え物 スパゲティサラダ お漬物（しば漬け） 玉子焼き たこ焼き
エネルギー439 kcal	エネルギー476 kcal	エネルギー399 kcal	エネルギー309 kcal	エネルギー446 kcal
塩分4.5ｸﾞﾗﾑ	塩分3.ｸﾞﾗﾑ	塩分2.7ｸﾞﾗﾑ	塩分3.3ｸﾞﾗﾑ	塩分3.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