夕食宅配　献立表

おかず8品　2026年11月23日(月)　～　2026年12月4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23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
勤労感謝の日	**豚肉の西京焼き** かぶと人参の煮物 アジ南蛮 さつま芋の煮物 ひじきサラダ 千大根の菜種和え パプリカウインナー炒め 味付け山くらげ	**サバの照り焼き** 中華風ポトフ 揚げ鶏のねぎ塩だれかけ 卵サラダ キノコの塩昆布炒め 彩り野菜の白和え 白菜の煮浸し 五目煮	**南瓜コロッケ** 大根のカルボナーラ風 ホッケ塩焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 おから煮 青菜の豚肉炒め ピーマンおかか煮 オニオンサラダ	**アジフライ** バンサンスー おでん風 刻み昆布と人参の梅煮 青菜と蒸し鶏のポン酢和え 三種の根菜つみれ煮 ジャージャーもやし 白いんげん豆
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)**
鶏唐揚げ かぶとベーコンコンソメ煮 サワラの粕漬焼き 焼きそば ポテトサラダ 玉子焼き キャベツのおかか和え 青菜とカニカマのぬた	**イワシのカレー天** 焼うどん 豚肉のトマトソース煮 洋風金平 梅風味サラダ 里芋の利休煮 白菜のお浸し 昆布豆	**トンカツ** 吉野煮 白身魚の野菜蒸し焼 揚げだし豆腐 キャベツピーマン炒め スパハムサラダ 竹輪の味噌炒め 千大根煮	**アジの甘酢蒲焼** 春雨の中華サラダ 豚肉の生姜焼き 青菜の白和え 鶏つくね煮 人参の韓国風炒め 白菜、柚子の酢の物 ナムルもやし	**メンチカツ** 煮物 サバの味噌煮 インゲンピーナツ炒め シェルベジサラダ 南瓜のマリネ 五目煮 ブロッコリーの煮浸し

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