夕食宅配 献立表

おかず・お弁当　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** 千大根の菜種和え ひじきサラダ かぶと人参の煮物 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** 白菜の煮浸し 卵サラダ 中華風ポトフ 彩り野菜の白和え キノコの塩昆布炒め	**南瓜コロッケ** 大根のカルボナーラ風 青菜の豚肉炒め オニオンサラダ おから煮 胡瓜とカニカマの酢の物 **＊ 鶏ご飯 ＊**	**アジフライ** 刻み昆布と人参の梅煮 ジャージャーもやし 白いんげん豆 バンサンスー 三種の根菜つみれ煮
	エネルギー297 kcal 塩分3.ｸﾞﾗﾑ	エネルギー283 kcal 塩分2.9ｸﾞﾗﾑ	エネルギー330 kcal 塩分2.8ｸﾞﾗﾑ	エネルギー333 kcal 塩分2.8ｸﾞﾗﾑ

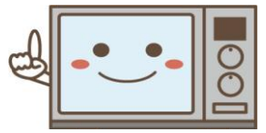
11月30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)
鶏唐揚げ ポテトサラダ キャベツのおかか和え 玉子焼き かぶとベーコンコンソメ煮 青菜とカニカマのぬた	**イワシのカレー天** 白菜のお浸し 梅風味サラダ 洋風金平 里芋の利休煮 昆布豆	**トンカツ** 竹輪の味噌炒め スパハムサラダ 吉野煮 キャベツピーマン炒め 千大根煮	**アジの甘酢蒲焼** 人参の韓国風炒め 青菜の白和え ナムルもやし 春雨の中華サラダ 鶏つくね煮	**メンチカツ** シェルベジサラダ 南瓜のマリネ インゲンピーナツ炒め 煮物 ブロッコリーの煮浸し
エネルギー315 kcal 塩分3.ｸﾞﾗﾑ	エネルギー325 kcal 塩分2.8ｸﾞﾗﾑ	エネルギー364 kcal 塩分2.8ｸﾞﾗﾑ	エネルギー340 kcal 塩分3.ｸﾞﾗﾑ	エネルギー362 kcal 塩分2.9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