

2019
5月

生活協同組合 コープいしかわ

5月27日～5月31日（企画回表示：6月1回）

コープいしかわ夕食宅配 献立表

追加・変更・キャンセルは前週の水曜日が締切となります。

	おかずコース	お弁当コース	おもいやり ^{おかず} コース
27日 月	・チンジャオロースと枝豆コロッケ ・さんまの塩焼き ・ほうれん草の和え物 ・白菜の煮物 ・がんもの煮物 さんまは良質なタンパク質や脂質のほか、ビタミンB群、ナイアシンを豊富に含んでいます 415 kcal	・チンジャオロース ・さんまの塩焼き ・枝豆コロッケ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん さんまは良質なタンパク質や脂質のほか、ビタミンB群、ナイアシンを豊富に含んでいます 645 kcal	・豆腐ハンバーグのおろしポン酢かけ ・切干し大根の煮物 ・小松菜の煮びたし ・野菜炒め ・ちくわの天ぷら 388 kcal
28日 火	・鶏肉のカレー焼きとイカカツ ・山菜煮 ・オクラの和え物 ・春雨のソテー ・金時豆の煮物 432 kcal	・鶏肉のカレー焼き ・山菜煮 ・イカカツ ・オクラの和え物 ・ごはん 617 kcal	・カレイの味噌焼き ・がんもの煮物 ・ブロッコリーのサラダ ・つきこんの炒め物 ・肉団子 279 kcal
29日 水	・ハンバーグのデミグラスソースかけ ・角揚げの煮物 ・キャベツのサラダ ・かまぼこのフライ ・大根の浅漬け 458 kcal	・ハンバーグのデミグラスソースかけ ・角揚げの煮物 ・キャベツのサラダ ・かまぼこのフライ ・ごはん 613 kcal	・豆腐と豚肉の煮物 ・白身魚の七味焼き ・れんこんの和え物 ・菜の花の煮びたし ・オレンジ 豆腐は必須アミノ酸をバランスよく含み、豚肉と一緒に食べると脳の老化防止効果あり 258 kcal
30日 木	・オムレツのトマトソースかけと白身魚のフライ ・じゃがいものコンソメ煮 ・ブロッコリーの和え物 ・がんもの煮物 ・山くらげの醤油漬 434 kcal	・オムレツのトマトソース ・じゃがいものコンソメ煮 ・白身魚のフライ ・ブロッコリーの和え物 ・ごはん 598 kcal	・鱈のムニエルトマトソースかけ ・五目煮 ・ほうれん草の煮びたし ・なすの和え物 ・しゅうまい 375 kcal
31日 金	・揚げ出し豆腐のあんかけとアジの七味焼き ・ボンゴレマカロニ ・チンゲン菜の和え物 ・炒り鶏 ・卵焼き 406 kcal	・揚げ出し豆腐のあんかけ ・アジの七味焼き ・炒り鶏 ・チンゲン菜の和え物 ・五目ごはん 577 kcal	・赤魚の幽庵焼き ・信田巻きの煮物 ・わかめの和え物 ・チンゲン菜の炒め物 ・昆布豆の煮物 256 kcal

週末用の御食事も
ご希望の方は…

楽チン！！冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

5/30（木）または
5/31（金）お届け

※夕食宅配利用者限定メニューです。（商品お届けには別途、ご注文が必要です。詳細はお問合せください。）

・さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 ・じゃがいものカレーコンソメ炒め ・ブロッコリーのジュレサラダ ・小松菜と切干大根のごましょうゆ ・茎わかめの当座煮 311kcal 塩分2.8g アレルギー：小麦	・さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ・ジャーマンポテト ・もちふの玉子とじ ・キャベツとコーンの炒め物 ・おくらのごま和え 372kcal 塩分2.0g アレルギー：卵・乳・小麦
--	---

生活協同組合 コープいしかわ

※献立内容は変更になる可能性がございます。コープいしかわの添加物基準に沿って不使用添加物・使用制限添加物の点検を行っています。

ご利用の休止・変更・再開・その他のお問い合わせ

受付時間：月～金曜日 8:30～21:00

土曜日 8:30～17:30

追加・変更・キャンセルは前週水曜日が締切となります。



0120-759-853

（注意）上記のフリーダイヤルはIP電話からはつながらない場合があります。