

2019
6月

生活協同組合 コープいしかわ

6月3日～6月7日（企画回表示：6月2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 <small>おかず</small> コース |
|------|--|--|---|
| 3日 月 | <ul style="list-style-type: none"> カレーポトフとハムカツ ホッケの塩焼き 白菜の和え物 わかめの炒り煮 大根の浅漬け <p>434 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> カレーポトフ ホッケの塩焼き わかめの炒り煮 白菜の和え物 ごはん <p>629 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> サーモンの塩焼き 肉じゃが オクラの和え物 大根の味噌煮 白菜の浅漬け <p>293 kcal</p> |
| 4日 火 | <ul style="list-style-type: none"> 田楽味噌ととんかつ メバルの生姜焼き チンゲン菜の和え物 切昆布の煮物 バターコーン <p>チンゲン菜と大根の食べ合わせは整腸効果があります</p> <p>381 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> 田楽味噌 メバルの生姜焼き とんかつ チンゲン菜の和え物 ごはん <p>チンゲン菜と大根の食べ合わせは整腸効果があります</p> <p>568 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> サバの照り焼き 里芋の煮物 ポテトサラダ 野菜炒め 金時豆の煮物 <p>391 kcal</p> |
| 5日 水 | <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の南蛮漬け ツナマカロニ キャベツのサラダ レンコンの煮物 里芋の煮物 <p>406 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の南蛮漬け ツナマカロニ レンコンの煮物 キャベツのサラダ わかめごはん <p>650 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐のあんかけ ひじきの煮物 ごぼうサラダ キャベツのコンソメ煮 卵焼き <p>ひじきとごぼうの食べ合わせはコレステロールの低下とダイエット効果が期待できます</p> <p>381 kcal</p> |
| 6日 木 | <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがとメンチカツ タラの西京焼き オクラの和え物 きんぴらごぼう 黒豆の煮物 <p>412 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが タラの西京焼き メンチカツ オクラの和え物 ごはん <p>640 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> さわらの西京焼き 五目煮 ほうれん草の煮びたし きのごソテー フルーツカクテル <p>254 kcal</p> |
| 7日 金 | <ul style="list-style-type: none"> ポークチャップとコロッケ さつま揚げの煮物 小松菜の和え物 厚揚げの七味焼き しゅうまい <p>438 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ さつま揚げの煮物 コロッケ 小松菜の和え物 ごはん <p>639 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> エビフライ 切干し大根の煮物 いんげんの和え物 たけのこのそぼろ煮 がんもの煮物 <p>399 kcal</p> |

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

6/6（木）または
6/7（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。）

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 鮭の漬け焼きナムル風 牛肉とごぼうの玉子とし さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 ひじきの煮物 カリフラワーのマスタード和え <p>380kcal 塩分2.8g アレルギー：卵・乳・小麦</p> | <ul style="list-style-type: none"> ぶりのもろみ焼き 肉じゃが 冬瓜のかに風味あんかけ 玉子とし煮 ほうれん草のおひたし 切干大根とツナの塩まんぢ子和え <p>384kcal 塩分2.3g アレルギー：卵・小麦・かに</p> |
|---|---|

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。