

2019
6月

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
10日 月	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物とコロック にしんの照り焼き かぼちゃサラダ ふきの煮物 昆布豆の煮物 <p>493 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物 にしんの照り焼き コロック かぼちゃサラダ ごはん <p>642 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 メバルの塩焼き 海藻サラダ 大根の味噌煮 黒豆の煮物 <p>黒豆に含まれるポリフェノールは老化防止や血流改善が期待できる</p> <p>270 kcal</p>
11日 火	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜の中華煮と串カツ アジの塩焼き いんげんのサラダ がんもの煮物 キャベツの浅漬け <p>379 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜の中華煮 アジの塩焼き 串カツ いんげんのサラダ ごはん <p>582 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> カレイの甘酢あんかけ がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 いんげんの炒め物 ちくわの天ぷら <p>319 kcal</p>
12日 水	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの卵あんかけとエビカツ ツナマカロニ チンゲン菜の和え物 ウインナー フルーツカクテル <p>391 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの卵あんかけ ツナマカロニ エビカツ チンゲン菜の和え物 ごはん <p>599 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の西京焼き 肉団子の煮物 キャベツの和え物 菜の花の煮びたし 山くらげの醤油漬け <p>273 kcal</p>
13日 木	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 里芋の煮物 大根の和え物 <p>里芋に含まれるカリウムは塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があります</p> <p>407 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ ひじきの煮物 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん <p>里芋に含まれるカリウムは塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があります</p> <p>633 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のおろしポン酢かけ 厚揚げの煮物 オクラの和え物 春雨の炒め物 チーズ入りかまぼこ <p>330 kcal</p>
14日 金	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉とチキンカツ サバの照り焼き ポテトサラダ ブロッコリーの炒め物 しらたきのおかか和え <p>423 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 サバの照り焼き ブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ 青菜ごはん <p>590 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐の麻婆ソースかけ 切干し大根の煮物 白菜のサラダ さつま揚げの煮物 オレンジ <p>259 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

6/13（木）または
6/14（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"> 赤魚のみりん焼き・豚すき焼き 玉子とじ さつまいもの含め煮 なすのトマトみそがけ わらびのおかか和え <p>362kcal 塩分2.0g アレルギー：卵・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鱈のトマトマリネ・鶏肉の香草焼き かぼちゃと椎茸の含め煮 ほうれん草オイスターソース炒め カリフラワーのサラダ れんこんのごま和え <p>356kcal 塩分1.8g アレルギー：卵・乳・小麦・落花生</p>
---	--