2019
6月

生活協同組合 コープいしかわ

6月17日～6月21日（企画回表示：6月4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
17日 月	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ デミグラスソースかけ 山菜のおろし煮 キャベツの和え物 かまぼこフライ 里芋のごま煮 <p>475 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ デミグラスソースかけ 山菜のおろし煮 キャベツの和え物 かまぼこフライ ごはん <p>648 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と里芋の煮物 ホッケの照り焼き オクラの和え物 野菜炒め 昆布豆の煮物 <p>307 kcal</p>
18日 火	<ul style="list-style-type: none"> ソースカツ 赤魚の生姜焼き レンコンの和え物 小松菜の煮びたし ちくわの照り煮 <p>れんこんはレモンの1.5倍のビタミンCが豊富に含まれております</p> <p>387 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ソースカツ 赤魚の生姜焼き 小松菜の煮びたし レンコンの和え物 五目ごはん <p>れんこんはレモンの1.5倍のビタミンCが豊富に含まれております</p> <p>641 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> アジの幽庵焼き がんもの煮物 ポテトサラダ 菜の花の煮びたし 大根の和え物 <p>アジに含まれるビタミンB12は貧血改善や予防の効果があります</p> <p>260 kcal</p>
19日 水	<ul style="list-style-type: none"> チキンチーズ焼きと白身魚のフライ ベーコンじゃが ブロッコリーの和え物 切干し大根の煮物 金時豆の煮物 <p>418 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> チキンチーズ焼き ベーコンじゃが 白身魚のフライ ブロッコリーの和え物 ごはん <p>624 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と豚肉の煮物 白身魚の七味焼き 小松菜のおひたし レンコンの炒め物 白菜の浅漬け <p>254 kcal</p>
20日 木	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物とコーンコロケ カレーの味噌焼き ほうれん草の和え物 たけのこの煮物 大根の浅漬け <p>425 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物 カレーの味噌焼き コーンコロケ ほうれん草の和え物 ごはん <p>638 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の西京焼き 絹ごし揚げの煮物 マカロニサラダ いんげんの炒め物 しゅうまい <p>375 kcal</p>
21日 金	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグと春巻 大根のそぼろ煮 いんげんの和え物 野菜炒め 山くらげの醤油漬 <p>411 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグ 大根のそぼろ煮 春巻 いんげんの和え物 ごはん <p>647 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ 大根おろしソースかけ ひじきの煮物 しらたきのサラダ チンゲン菜の炒め物 ちくわの天ぷら <p>380 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

6/20(木) または 6/21(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"> 鯖の味噌煮・ハンバーグ かぼちゃとおくらの煮物 チャプチェ ひじきの煮物 ツナと白菜の炒め煮 <p>304kcal 塩分2.8g アレルギー:卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め 高野豆腐の煮物 じゃがいものツナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし <p>433kcal 塩分2.6g アレルギー:小麦</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あります。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

0120-759-853

追加・変更・キャンセルは前週水曜日が締切となります。(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。