

6月24日週

コープいしかわの
夕食宅配



献立表

追加・変更
キャンセル・注文締切り

6/19 水

お届け日
6月24日～6月28日

	月 6月24日	火 6月25日	水 6月26日	木 6月27日	金 6月28日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> いなりの和風あんかけ ツナじゃが いんげんの和え物 切昆布の煮物 卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> サバの七味焼き がんもの煮物 ブロッコリーのサラダ しらたきの炒め物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> カレイの西京焼き 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 山菜の煮物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め タラの照り焼き オクラの和え物 里芋の煮物 金時豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> さごしの幽庵焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ 菜の花の煮びたし キャベツの浅漬け
	387kcal/塩分1.7g	275kcal/塩分1.9g	338kcal/塩分2.1g	341kcal/塩分2.2g	335kcal/塩分1.7g
	<small>昆布は「海の野菜」といわれるほどミネラルが豊富で消化吸収率が高い</small>				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜とチーズオムレツ ごぼう巻の煮物 ポテトサラダ たこカツ 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩炒めとさわらフライ ボンゴレマカロニ ほうれん草の和え物 里芋の煮物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> がんものあんかけとメンチカツ キャベツの煮びたし かぼちゃサラダ いんげんのおひたし しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ 南蛮漬け さばの塩焼き チンゲン菜の和え物 大根の煮物 卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐とコロック アジの照り焼き オクラの和え物 きんぴらごぼう バターコーン
	408kcal/塩分2.6g	452kcal/塩分3.0g	412kcal/塩分2.3g	414kcal/塩分2.3g	417kcal/塩分1.8g
	<small>かぼちゃはカリウムを多く含みナトリウムを排出する効果があり</small>				
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのトマトソースとハムポテトサラダフライ キャベツのサラダ がんもの煮物 若竹の煮物 生姜風味の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> 唐揚げのもやしあんかけと海鮮チヂミ 高野豆腐の煮物 五目大豆の煮物 ポテトサラダ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きとメンチカツ 焼きそば ぜんまいの煮物 ちくわの煮物 さんまのやわらか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 洋風とんかつ 小松菜のもやし煮 わかめのサラダ さつま揚げの煮物 金時豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> がんもの煮物とかき揚げ 野菜の炒め物 きんぴらごぼう 厚焼きたまご さつまいものサラダ
	539kcal/塩分4.0g/食物繊維4.9g	493kcal/塩分3.6g/食物繊維2.9g	526kcal/塩分3.2g/食物繊維2.9g	465kcal/塩分2.7g/食物繊維3.6g	365kcal/塩分3.0g/食物繊維4.9g
	<small>ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘解消・大腸ガン予防の効果あり</small>				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 ごぼう巻の煮物 たこカツ ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩炒め ボンゴレマカロニ さわらフライ ほうれん草の和え物 わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> がんものあんかけ キャベツの煮びたし メンチカツ かぼちゃのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ 南蛮漬け さばの塩焼き 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 アジの照り焼き コロック オクラの和え物 ごはん
	639kcal/塩分2.5g	627kcal/塩分3.0g	638kcal/塩分2.1g	644kcal/塩分2.3g	589kcal/塩分1.8g
	<small>かぼちゃはカリウムを多く含みナトリウムを排出する効果があり</small>				

※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点検し、製造、お届けを行っています。