

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"> <li>いなりの和風あんかけ</li> <li>ツナじゃが</li> <li>いんげんの和え物</li> <li><b>切昆布の煮物</b></li> <li>卵焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サバの七味焼き</li> <li>がんもの煮物</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>しらたきの炒め物</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイの西京焼き</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>山菜の煮物</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>タラの照り焼き</li> <li>オクラの和え物</li> <li>里芋の煮物</li> <li>金時豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さごしの幽庵焼き</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>
	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
	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				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜とチーズオムレツ</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>たこカツ</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩炒めとさわらフライ</li> <li>ボンゴレマカロニ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>里芋の煮物</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんものあんかけとメンチカツ</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li><b>かぼちゃサラダ</b></li> <li>いんげんのおひたし</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ 南蛮漬け</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>大根の煮物</li> <li>卵焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐とコロッケ</li> <li>アジの照り焼き</li> <li>オクラの和え物</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>バターコーン</li> </ul>
	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
	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				
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツのトマトソースとハムポテトサラダフライ</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>若竹の煮物</li> <li>生姜風味の佃煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>唐揚げのもやしあんかけと海鮮チヂミ</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>五目大豆の煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜焼きとメンチカツ</li> <li>焼きそば</li> <li>ぜんまいの煮物</li> <li>ちくわの煮物</li> <li>さんまのやわらか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>洋風とんかつ</li> <li>小松菜のもやし煮</li> <li>わかめのサラダ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>金時豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの煮物とかき揚げ</li> <li>野菜の炒め物</li> <li><b>きんぴらごぼう</b></li> <li>厚焼きたまご</li> <li>さつまいものサラダ</li> </ul>
	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
	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				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>たこカツ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩炒め</li> <li>ボンゴレマカロニ</li> <li>さわらフライ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんものあんかけ</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>メンチカツ</li> <li><b>かぼちゃのサラダ</b></li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ 南蛮漬け</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>大根の煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐</li> <li>アジの照り焼き</li> <li>コロッケ</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
	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
	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				

※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。