

7月1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

6/26 水

お届け日  
7月1日～7月5日  
(企画日表示:7月2回)

	月 7月1日	火 7月2日	水 7月3日	木 7月4日	金 7月5日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の塩焼き</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>ひじきの白和え</li> <li>豚肉とキャベツの炒め物</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と玉ねぎの甘辛煮</li> <li>ほっけの照り焼き</li> <li>小松菜のおひたし</li> <li>若竹の煮物</li> <li>ちくわの天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚の中華野菜あんかけ</li> <li>巾着の煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>いんげんの炒り煮</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>五目煮</li> <li>ブロッコリーの和え物</li> <li>たけのこの中華炒め</li> <li>金時豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の西京焼き</li> <li>信田巻きの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>野菜炒め</li> <li>里芋の味噌煮</li> </ul>
	259kcal/塩分2.0g	343kcal/塩分1.8g	393kcal/塩分2.2g	391kcal/塩分1.5g	291kcal/塩分1.7g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>チンジャオロースとエビカツ</li> <li>塩焼きそば</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>金時豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>つくね大葉巻きハンバーグとコーンフライ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>チンゲン菜の中華炒め</li> <li>山くらげの醤油漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>れんこんの中華炒め</li> <li>オクラの和え物</li> <li>がんもの煮物</li> <li>京風たまご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐とあじの漬け焼き</li> <li>じゃがいものコンソメ煮</li> <li>小松菜のからし和え</li> <li>はんぺんのゆかり焼き</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールキャベツのトマトソースかけ</li> <li>根菜の煮物</li> <li>白菜とツナの和え物</li> <li>茄子の和え物</li> <li>チーズ入りかまぼこ</li> </ul>
	405kcal/塩分2.8g	417kcal/塩分3.5g	415kcal/塩分2.1g	419kcal/塩分1.9g	433kcal/塩分2.8g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップとイカフライ</li> <li>お好み焼き</li> <li>三角いなりの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>れんこんのきんぴら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶりの照り焼きとメンチカツ</li> <li>五目巾着の煮物</li> <li>根菜サラダ</li> <li>若竹の煮物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐と八宝菜</li> <li>枝豆入り卵の平焼きと鶏の唐揚げ</li> <li>カレーマカロニソテー</li> <li>ごぼうの甘辛炒めと肉しゅうまい</li> <li>ほうれん草の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メバルの味噌焼きとちくわとれんこんの天ぷら</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>ハンバーグ</li> <li>いんげんのごま和え</li> <li>ひじきの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たらのパン粉焼きと厚焼き卵</li> <li>野菜かき揚げ</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>きのこのしぐれ煮</li> <li>野菜の炊き合わせと山くらげの醤油漬</li> </ul>
	598kcal/塩分 3.0g/食物繊維 2.8g	503kcal/塩分3.3g/食物繊維4.2g	573kcal/塩分3.4g/食物繊維3.4g	511kcal/塩分3.2g/食物繊維6.7g	503kcal/塩分3.1g/食物繊維4.8g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>チンジャオロース</li> <li>塩焼きそば</li> <li>えびカツ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>つくね大葉巻きハンバーグ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>コーンフライ</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>れんこんの中華炒め</li> <li>がんもの煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐</li> <li>あじの漬け焼き</li> <li>じゃがいものコンソメ煮</li> <li>小松菜のからし和え</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールキャベツのトマトソースかけ</li> <li>根菜の煮物</li> <li>白菜とツナの和え物</li> <li>茄子の和え物</li> <li>青菜ごはん</li> </ul>
	626kcal/塩分2.6g	629kcal/塩分2.5g	612kcal/塩分2.3g	575kcal/塩分1.9g	622kcal/塩分2.6g

※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点検し、製造、お届けを行っています。

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** 7/4 (木) または 7/5 (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"> <li>サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ玉ねぎソース</li> <li>かぼちゃの肉そぼろがけ</li> <li>小松菜のおひたし</li> <li>いんげんの白和え</li> <li>切干大根のケチャップ煮</li> </ul>	<p>296kcal 塩分1.7g                  アルルゲン:卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の天ぷら (ボン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め</li> <li>じゃがいものカレーコンソメ炒め</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>大根とじゃこのおひたし</li> <li>くずし豆腐とれんこん生姜炒め</li> </ul>	<p>348kcal 塩分1.9g                  アルルゲン:卵・乳・小麦</p>
--	---	---	---