

7月8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

7/3 水

お届け日
7月8日～7月12日
(企画日表示:7月3回)

	月 7月8日	火 7月9日	水 7月10日	木 7月11日	金 7月12日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・たらの酒蒸しポン酢醤油かけ ・豚肉のキャベツ炒め ・かぼちゃのサラダ ・切干し大根の煮物 ・京風たまご 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの味噌煮 ・切昆布の煮物 ・オクラの和え物 ・いんげんの卵とじ ・金時豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・かに玉のあんかけ ・がんもの煮物 ・小松菜のサラダ ・茄子の味噌炒め ・しらたきのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじのマリネ ・たけのこの炒め物 ・いんげんの和え物 ・ほうれん草の煮びたし ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き合わせ ・めばるの生姜焼き ・菜の花のごま和え ・マカロニとベーコンの炒め物 ・大根の浅漬け
	294Kcal/塩分2.1g	301Kcal/塩分2.2g	280Kcal/塩分2.2g	391Kcal/塩分2.2g	265Kcal/塩分2.0g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ ・ひじきの煮物 ・ほうれん草の中華和え ・きのこの洋風炒め ・白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の甘辛煮とほっけの塩焼き ・野菜炒め ・マカロニサラダ ・うす揚げの炒り煮 ・バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグのトマトソースかけ ・高野豆腐の煮物 ・ポテトサラダ ・たこカツ ・オレシジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のカレーマヨ炒めと白身魚の青のりフライ ・春雨の炒め物 ・キャベツのサラダ ・ツナとじゃがいもの和え物 ・ちくわの照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・イカの天ぷらのチリソースかけ ・じゃがいものコンソメ煮 ・小松菜のサラダ ・きんぴらごぼう ・里芋のゆず煮
	415Kcal/塩分2.9g	412Kcal/塩分2.0g	453Kcal/塩分3.2g	441Kcal/塩分2.4g	422Kcal/塩分4.0g
	ひじきとほうれん草の食べ合わせは貧血の予防と改善が期待できる			アジは青魚の中でもタウリンやカリウムが豊富に含まれている	
新満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・とんかつの卵とじとさばの塩焼き ・マカロニナポリタン ・がんもの煮物 ・ほうれん草のピーナッツ和え ・生姜味の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のバジルオイル焼きと白身魚のフライ ・切干し大根の煮物 ・チンゲン菜のごま和え ・フレンチサラダ ・芋づるの佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャベツのミートソースかけとハムフライ ・さつま揚げの煮物 ・小松菜のツナ和え ・きのここれんこんのきんぴら ・バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の味噌漬焼きとコロッケ ・さんまの南蛮漬 ・ポトフ ・マカロニサラダ ・オクラのえのき和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と卵のチリソース炒めとイカの天ぷら ・小松菜の煮びたし ・ポテトサラダ ・しらたきの生姜煮 ・しゅうまい
	507Kcal/塩分2.9g/食物繊維6.0g	504Kcal/塩分3.1g/食物繊維4.9g	502Kcal/塩分2.7g/食物繊維4.1g	506Kcal/塩分2.5g/食物繊維3.0g	581Kcal/塩分3.2g/食物繊維3.9g
		鶏肉はタンパク質が豊富で免疫力向上の効果が期待できます			
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ ・ひじきの煮物 ・きのこの洋風炒め ・ほうれん草の中華和え ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の甘辛煮 ・ほっけの塩焼き ・野菜炒め ・マカロニサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグのトマトソースかけ ・高野豆腐の煮物 ・たこカツ ・ポテトサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のカレーマヨ炒め ・春雨の炒め物 ・キャベツのサラダ ・白身魚の青のりフライ ・わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・イカの天ぷらのチリソースかけ ・じゃがいものコンソメ煮 ・きんぴらごぼう ・小松菜のサラダ ・ごはん
	643Kcal/塩分2.7g	636Kcal/塩分2.0g	646Kcal/塩分3.0g	643Kcal/塩分2.4g	643Kcal/塩分3.6g
	ひじきとほうれん草の食べ合わせは貧血の予防と改善が期待できる				

※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。

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

7/11(木)または
7/12(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。)

- ・カレイの香草焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
- ・若竹煮
- ・ほうれん草の白和え
- ・梅しそめん
- ・れんこんの甘辛煮

397kcal 塩分3.4g
アレルギー:卵・小麦

- ・ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
- ・白菜の煮びたし
- ・玉子とじ煮
- ・茄子の生姜醤油
- ・いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g
アレルギー:卵・乳・小麦