

7月15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

7/10水

お届け日
7月15日～7月19日
(企画日表示:7月4回)

	月 7月15日	火 7月16日	水 7月17日	木 7月18日	金 7月19日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 海の日のため 夕食宅配はお休みです 	<ul style="list-style-type: none"> カレイの甘酢あんかけ ひじきの煮物 チンゲン菜の和え物 キャベツのカレー炒め 卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 海老チリ さばの塩焼き ほうれん草のサラダ たけのこの中華炒め チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚ヒレのおろしソースかけ さごしの幽庵焼き 白菜のおひたし しらたきのピリ辛炒め がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの 塩こうじあんかけ キャベツの味噌炒め さつま芋のサラダ 小松菜の煮びたし ちくわの天ぷら
		259Kcal/塩分1.7g	396Kcal/塩分2.2g	396Kcal/塩分2.2g	394Kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 海の日のため 夕食宅配はお休みです 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜と枝豆フライ あじの塩焼き いんげんのピーナッツ和え 大根の煮物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の青じそドレッシングかけ とエビカツ ほっけの照り焼き ブロッコリーのサラダ じゃがいもの煮物 大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> つくねの味噌煮と かぼちゃコロック 根菜のごま煮 チンゲン菜の中華和え 厚揚げの七味焼き 京風たまご 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップと たまごサラダフライ さつま揚げの煮物 イタリアンサラダ 里芋の煮物 黒豆の煮物
		403Kcal/塩分1.7g <small>あじは青魚の中でもコレステロール値が低く、タウリンを多く含む</small>	429Kcal/塩分2.9g	404Kcal/塩分2.5g <small>豚肉の中でもカロリーが低く ビタミンB1、B2が豊富にふくまれる</small>	451Kcal/塩分3.4g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 海の日のため 夕食宅配はお休みです 	<ul style="list-style-type: none"> 和風おろしハンバーグと オムレツ 春雨サラダ きのこソテー ひじきの煮物 揚げ餃子 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌カツ イカ入りバジルパスタ 白菜とさつま揚げの煮物 いんげんのバターソテー にしんの甘露煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の天ぷらとさばの照り焼き 和風スパゲッティ 山菜と切干し大根の煮物 ごぼうと玉ねぎの炒め物 白いんげん豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライとサーモンフライ 高野豆腐の煮物 小松菜とこんにゃくの和え物 ハンバーグ セロリの浅漬け
		524Kcal/塩分3.3g/食物繊維5.1g	509Kcal/塩分3.2g/食物繊維4.3g	505Kcal/塩分2.4g/食物繊維4.3g	506Kcal/塩分2.6g/食物繊維3.2g <small>高野豆腐は植物性たんぱく質やミネラルが ぎゅっと濃縮され、栄養価が高い食品です</small>
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 海の日のため 夕食宅配はお休みです 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 あじの塩焼き 大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の青じそドレッシングかけ ほっけの照り焼き じゃがいもの煮物 ブロッコリーのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> つくねの味噌煮 根菜のごま煮 かぼちゃコロック チンゲン菜の中華和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ さつま揚げの煮物 たまごサラダフライ イタリアンサラダ ごはん
		610Kcal/塩分1.7g <small>あじは青魚の中でもコレステロール値が低く、 タウリンを多く含む</small>	644Kcal/塩分2.7g	566Kcal/塩分2.4g	644Kcal/塩分3.4g

※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

7/18(木)または
7/19(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。)

- さば幽庵焼き・グリルチキンのごま穂酢ソース
- かぼちゃの煮物
- 高野豆腐のひすいあんかけ
- 切干大根の煮物
- いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アレルギー:乳・小麦

- カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風
- 高野豆腐と野菜の煮物
- ひじきの煮物
- 茶そば
- わけぎの煮びたし

278kcal 塩分2.1g
アレルギー:卵・乳・小麦・そば