

7月22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

7/17 水

お届け日  
7月22日～7月26日  
(企画日表示: 7月5回)

	月 7月22日	火 7月23日	水 7月24日	木 7月25日	金 7月26日
おもしろおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の照り焼き</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>キャベツの中華和え</li> <li>山菜の煮物</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>かれいの塩焼き</li> <li>オクラの和え物</li> <li>チンゲン菜の炒め物</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの南蛮漬</li> <li>白菜と春雨のツナ炒め</li> <li>キャベツのゆかり和え</li> <li>がんもの煮物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と焼き豆腐の甘辛煮</li> <li>さごしの幽庵焼き</li> <li>フロッコリーの和え物</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>キャベツの浅漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の西京焼き</li> <li>こんにゃくと角揚げの煮物</li> <li>ほうれん草のごま和え</li> <li>里芋の煮物</li> <li>たけのこのおかか和え</li> </ul>
	318Kcal/塩分2.2g	282Kcal/塩分1.6g	345Kcal/塩分1.8g	293Kcal/塩分1.7g	268Kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの甘辛煮とイカカツ</li> <li>メバルの生姜焼き</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ちぎり揚げの煮物</li> <li>金時豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回鍋肉とコーンフライ</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>ほうれん草のからし和え</li> <li>根菜のコンソメ煮</li> <li>山くらげの醤油漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのおろしポン酢かけ</li> <li>小松菜の煮びたし</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>ちくわの照り煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩ダレ炒めと野菜春巻き</li> <li>ほっけの味噌焼き</li> <li>いんげんのピーナッツ和え</li> <li>こんにゃくのピリ辛煮</li> <li>里芋のごま煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ 甘酢あんかけ</li> <li>あじの七味焼き</li> <li>シーザーサラダ</li> <li>ほうれん草の煮びたし</li> <li>厚焼きたまご</li> </ul>
	423Kcal/塩分2.9g	400Kcal/塩分3.4g	440Kcal/塩分3.6g	424Kcal/塩分3.2g	405Kcal/塩分3.0g
新満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけ焼きそばとメンチカツ</li> <li>白揚げ天ぶらの煮物</li> <li>五目豆の煮物</li> <li>たらの漬け焼き</li> <li>ハムステーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビチリとチキンカツ</li> <li>オムレツとミートボール</li> <li>ほうれん草のしめじ和え</li> <li>こんにゃくの炒り煮</li> <li>白菜の浅漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の醤油麹漬けとアジフライ</li> <li>さつまいもの煮物</li> <li>青菜の中華炒め</li> <li>そぼろのごぼう煮</li> <li>山くらげの醤油漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツのトマトソースかけと豚串カツ</li> <li>れんこんのカレーきんぴら</li> <li>がんもの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>中華ポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の竜田揚げの甘酢あんかけと春巻き</li> <li>ソース焼きそば</li> <li>わかめのごまわさび和え</li> <li>棒天の煮物</li> <li>さんまのやわらか煮</li> </ul>
	596Kcal/塩分3.3g/食物繊維3.8g	503Kcal/塩分3.4g/食物繊維3.6g	505Kcal/塩分3.5g/食物繊維4.5g	567Kcal/塩分2.8g/食物繊維4.4g	590Kcal/塩分3.5g/食物繊維3.6g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの甘辛煮</li> <li>メバルの生姜焼き</li> <li>ちぎり揚げの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回鍋肉</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>コーンフライ</li> <li>ほうれん草のからし和え</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのおろしポン酢かけ</li> <li>小松菜の煮びたし</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩ダレ炒め</li> <li>ほっけの味噌焼き</li> <li>こんにゃくのピリ辛煮</li> <li>いんげんのピーナッツ和え</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ 甘酢あんかけ</li> <li>ほうれん草の煮びたし</li> <li>あじの七味焼き</li> <li>シーザーサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	560Kcal/塩分2.9g	606Kcal/塩分2.1g	595Kcal/塩分3.4g	566Kcal/塩分2.4g	616Kcal/塩分2.9g

※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

7/25 (木) または  
7/26 (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。)

- 鮭の湯菜あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
- 高野豆腐の玉子とじ
- 揚げと昆布の煮物
- 小松菜のおひたし
- 春雨の中華和え

365kcal 塩分1.9g  
アレルギー: 卵・乳・小麦

- さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ
- 豆腐のきのこあんかけ
- ほうれん草とカニカマのおひたし
- ピーマンの味噌炒め
- オクラのおかか和え

360kcal 塩分1.8g  
アレルギー: 卵・小麦・かに