

8月5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

7/31 水

お届け日  
8月5日～8月9日  
(企画回表示:8月2回)

	月 8月5日	火 8月6日	水 8月7日	木 8月8日	金 8月9日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐の麻婆ソースかけ</li> <li>サバの塩こうじ焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>ちぎり揚げの煮物</li> <li>山くらげの醤油漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮込み肉じゃが</li> <li>ホックの色付け</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>小松菜と油揚げの煮物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆずたっぷり赤魚の幽庵焼き</li> <li>豚肉の味噌炒め</li> <li>いんげんの白和え</li> <li>わかめとしらすのさっぱり煮</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さっぱり豆腐ハンバーグの和風あんかけ</li> <li>根菜の煮物</li> <li>オクラとツナの和え物</li> <li>しらたきの炒め物</li> <li>ちくわの天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>銀鮭の塩焼き</li> <li>大根の煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>チンゲン菜の炒め物</li> <li>肉団子</li> </ul>
	346Kcal/塩分2.0g	330Kcal/塩分1.7g	330Kcal/塩分1.8g	377Kcal/塩分2.2g	399Kcal/塩分2.1g
	塩こうじは血圧低下や動脈硬化などの生活習慣病の予防が期待できます	じっくり煮込んだ肉じゃがは、地元の大野醤油を使用しています	自家製のオリジナルたれに漬け込み、焼き上げました	オクラはβカロテン、カルシウムが多く含まれている栄養価の高い野菜です	身が柔らかく脂ののった銀鮭です
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏にぴったり野菜と肉団子のカレー煮と枝豆フライ</li> <li>メバルのバジル焼き</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>たけのこのさんぴら</li> <li>バターコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のフライ エスカベツシュソースかけ</li> <li>れんこんのコンソメ炒め</li> <li>オクラの和え物</li> <li>冬瓜の煮物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏のから揚げ さっぱりゆずあんかけ</li> <li>アジの味噌焼き</li> <li>ほうれん草のなめたけ和え</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>ぶりっぶりっエビカツの卵とじ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>さつま揚げの青のり焼き</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のチリソース炒めとイカツ</li> <li>にしんの照り焼き</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ちくわの煮物</li> <li>大学いも</li> </ul>
	416Kcal/塩分2.9g	416Kcal/塩分2.3g	424Kcal/塩分2.9g	407Kcal/塩分3.0g	451Kcal/塩分2.4g
	食欲をそそるようお野菜をカレー味に仕上げました	オクラはβカロテン、カルシウムが多く含まれている栄養価の高い野菜です	高野豆腐には食物繊維とミネラルが豊富で、ミネラルは鉄、亜鉛などを含む	新メニューぶりっぶりっのエビカツに卵とじをかけたました	夏にぴったりチョットピリ辛の豚肉チリソース炒め
新満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のバジルオイル焼きとオムレツ</li> <li>和風スパゲティ</li> <li>小松菜のえのき和え</li> <li>ハンバンジーサラダ</li> <li>アスパラベーコン巻きの天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人気No.1エビフライとハムステーキ</li> <li>豚肉と卵のオイスターソース炒め</li> <li>れんこんのさんぴら</li> <li>がんもの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>トンカツのどろっと卵あんかけ</li> <li>ツナとじゃがいもの煮物</li> <li>小松菜のピーナッツ和え</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>いもづるの佃煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>調理長おすすめの豚肉の生姜焼きとたこカツ</li> <li>ハンバーグ</li> <li>山菜と油揚げの味噌煮</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>厚焼きたまご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜スパゲティとチキンステーキ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>白身魚のフライ</li> <li>こんにゃくとあさりの時雨煮</li> <li>切干し大根の煮物</li> </ul>
	509Kcal/塩分2.9g/食物繊維2.9g	537Kcal/塩分2.6g/食物繊維2.6g	531Kcal/塩分2.3g/食物繊維4.5g	580Kcal/塩分3.7g/食物繊維2.1g	505Kcal/塩分2.5g/食物繊維4.1g
	小松菜はビタミンとミネラルが豊富で栄養価の優れた野菜です	人気のエビフライとハムステーキ	おかずの定番トンカツに卵あんかけをかけたました	夏バテ防止のスタミナメニューです	あさりに含まれるタウリンは、肝機能の推進や血液の流れを良くします
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏にぴったり野菜と肉団子のカレー煮</li> <li>メバルのバジル焼き</li> <li>枝豆フライ</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のフライ エスカベツシュソースかけ</li> <li>れんこんのコンソメ炒め</li> <li>里芋の煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏のから揚げ ゆずあんかけ</li> <li>アジの味噌焼き</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>ほうれん草のなめたけ和え</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビカツの卵とじ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>さつま揚げの青のり焼き</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のチリソース炒め</li> <li>にしんの照り焼き</li> <li>イカツ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
	650Kcal/塩分2.9g	594Kcal/塩分2.1g	644Kcal/塩分2.8g	566Kcal/塩分2.4g	633Kcal/塩分2.4g
	食欲をそそるようお野菜をカレー味に仕上げました	オクラはβカロテン、カルシウムが多く含まれている栄養価の高い野菜です	高野豆腐には食物繊維とミネラルが豊富で、ミネラルは鉄、亜鉛などを含む	新メニューぶりっぶりっのエビカツに卵とじをかけたました	夏にぴったりチョットピリ辛の豚肉チリソース炒め

※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

8/8(木)または

8/9(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。詳細はお問合せください。)

- さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- プロッコリーのジュレサラダ
- 小松菜と切干大根のごましょうゆ
- 茎わかめの当座煮

311kcal 塩分2.8g  
アレルギー:小麦

- さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ジャーマンポテト
- もちろんの玉子とじ
- キャベツとコーンの炒め物
- おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g  
アレルギー:卵・乳・小麦