

8月12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

8/7 水

お届け日  
8月12日～8月16日  
(企画日表示: 8月3回)

	月 8月12日	火 8月13日	水 8月14日	木 8月15日	金 8月16日
おもいやりおかず	8/12(月)～14日(水)は、			<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの西京焼き</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>れんこんの中華炒め</li> <li><b>黒豆の煮物</b></li> </ul> <p>388Kcal/塩分1.8g 黒豆は老化防止・血流の改善 血圧抑制などの効果があります</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カニ玉</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>絹ごし揚げの煮物</li> <li>山くらげの醤油漬</li> </ul> <p>315Kcal/塩分2.2g</p>
おかず	8/12(月)～14日(水)は、 お盆のためお休みです。			<ul style="list-style-type: none"> <li><b>豚肉の塩こうじ炒め</b></li> <li>野菜コロッケ</li> <li>たららの漬け焼き</li> <li>オクラの和え物</li> <li>マカロニのバジルソースかけ</li> <li>がんもの煮物</li> </ul> <p>426Kcal/塩分2.6g こうじの酵素には栄養分を吸収し 腸内環境を整える働きがある</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のパン粉焼きとイカ野菜カツ</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>金時豆の煮物</li> </ul> <p>400Kcal/塩分2.4g</p>
新 満彩おかず	8/12(月)～14日(水)は、 お盆のためお休みです。			<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>キーマカレー</li> <li>ごぼうの旨煮</li> <li>ふきの酢味噌和え</li> <li>白菜の和え物</li> </ul> <p>556Kcal/塩分3.5g/食物繊維3.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜焼きと白身魚のフライ</li> <li>高野豆腐の卵とじ</li> <li>じゃがいもと玉ねぎの炒め物</li> <li><b>茄子の煮びたし</b></li> <li>山くらげの醤油漬</li> </ul> <p>598Kcal/塩分3.1g/食物繊維5.0g 茄子には強い抗酸化力があり 眼精疲労の緩和に効果がある</p>
お弁当	8/12(月)～14日(水)は、 お盆のためお休みです。			<ul style="list-style-type: none"> <li><b>豚肉の塩こうじ炒め</b></li> <li>たららの漬け焼き</li> <li>野菜コロッケ</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>625Kcal/塩分2.3g こうじの酵素には栄養分を吸収し 腸内環境を整える働きがある</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のパン粉焼き</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>イカ野菜カツ</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>青菜ごはん</li> </ul> <p>623Kcal/塩分2.5g</p>

※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

8/15(木)または  
8/16(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。)

- 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- さつまいものグラタン
- 高野豆腐の田楽
- ひじきの煮物
- カリフラワーのマスタート和え

380kcal 塩分2.8g  
アレルギー: 卵・乳・小麦

- ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- 玉子とじ煮
- ほうれん草のおひたし
- 切干大根とツナの塩もみ和え

384kcal 塩分2.3g  
アレルギー: 卵・小麦・かに