

8月19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

8/14水

お届け日  
8月19日～8月23日  
(企画日表示: 8月4回)

	月 8月19日	火 8月20日	水 8月21日	木 8月22日	金 8月23日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• たらのおろしあんかけ</li> <li>• キャベツの中華炒め</li> <li>• チンゲン菜の和え物</li> <li>• がんもの煮物</li> <li>• かまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 和風ハンバーグ</li> <li>• 五日きんちゃくの煮物</li> <li>• <b>長芋のゆかり和え</b></li> <li>• 白菜の煮びたし</li> <li>• しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肉豆腐</li> <li>• あじの塩焼き</li> <li>• 切干し大根の甘酢和え</li> <li>• 小松菜のさっと煮</li> <li>• キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ほっけの塩こうじ焼き</li> <li>• さつま揚げの煮物</li> <li>• オクラの和え物</li> <li>• れんこんのきんぴら</li> <li>• 肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鮭の照り焼き</li> <li>• 角揚げの煮物</li> <li>• ポテトサラダ</li> <li>• 野菜炒め</li> <li>• ちくわの天ぷら</li> </ul>
	251Kcal/塩分2.1g	400Kcal/塩分1.7g <small>長芋は古来より栄養価が高く、 滋養強壮に効果があります。</small>	266Kcal/塩分1.5g	343Kcal/塩分2.2g	355Kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏ももの甘辛煮とコーンコロック</li> <li>• メバルの生姜焼き</li> <li>• マカロニサラダ</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>• 豚肉と野菜の炒め物と白身魚のフライ</li> <li>• じゃがいもの煮物</li> <li>• フロッコリーのサラダ</li> <li>• 山菜のおろし煮</li> <li>• フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• とんかつ</li> <li>• <b>にしんの照り焼き</b></li> <li>• かぼちゃのサラダ</li> <li>• こんにゃくの煮物</li> <li>• 山くらげの醤油漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ロールキャベツのトマトソースかけ</li> <li>• ひじきの煮物</li> <li>• いんげんのおひたし</li> <li>• なすの和え物</li> <li>• チーズ入りかまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉のカレー焼きと肉じゃがコロック</li> <li>• 根菜の煮物</li> <li>• ほうれん草の和え物</li> <li>• はるさめの炒め物</li> <li>• 昆布豆の煮物</li> </ul>
	404Kcal/塩分2.5g	451Kcal/塩分3.5g	499Kcal/塩分3.4g <small>にしんは野菜や果物から摂取できない ビタミンDを豊富に含んでいます</small>	405Kcal/塩分2.8g	401Kcal/塩分2.1g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ますのクリームソースかけとツナマヨフライ</li> <li>• 大根のコンソメ煮</li> <li>• 小松菜の湯葉和え</li> <li>• ごぼうの甘辛煮</li> <li>• 黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉と茄子のピリ辛麻婆炒めとハムサンドフライ</li> <li>• 温野菜サラダ</li> <li>• さばの塩焼き</li> <li>• <b>オクラのおかか和え</b></li> <li>• ミートボールのカレー煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• かに玉のチリソースかけと春巻き</li> <li>• れんこんとひじきの炒り煮</li> <li>• ソース焼きそば</li> <li>• さつま揚げの煮物</li> <li>• 肉しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 白身魚の生姜焼きとチキンカツ</li> <li>• 豚肉入り野菜炒め</li> <li>• ほうれん草の梅えのき和え</li> <li>• 厚揚げの煮物</li> <li>• にしんの昆布巻き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• とり天と照り焼きハンバーグ</li> <li>• 春雨の酢の物</li> <li>• さんまの塩焼き</li> <li>• きこの煮物</li> <li>• たまごマカロニサラダ</li> </ul>
	526Kcal/塩分2.8g/食物繊維4.5g	597Kcal/塩分3.0g/食物繊維4.1g <small>オクラには夏場に弱った胃の粘膜を 補強してくれます</small>	580Kcal/塩分3.3g/食物繊維2.6g	527Kcal/塩分2.7g/食物繊維4.3g	560Kcal/塩分2.6g/食物繊維3.2g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏ももの甘辛煮</li> <li>• メバルの生姜焼き</li> <li>• コーンコロック</li> <li>• マカロニサラダ</li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉と野菜の炒め物</li> <li>• じゃがいもの煮物</li> <li>• 白身魚のフライ</li> <li>• フロッコリーのサラダ</li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• とんかつ</li> <li>• <b>にしんの照り焼き</b></li> <li>• こんにゃくの煮物</li> <li>• かぼちゃのサラダ</li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ロールキャベツのトマトソースかけ</li> <li>• ひじきの煮物</li> <li>• いんげんのおひたし</li> <li>• なすの和え物</li> <li>• わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉のカレー焼き</li> <li>• 根菜の煮物</li> <li>• 肉じゃがコロック</li> <li>• ほうれん草の和え物</li> <li>• ごはん</li> </ul>
	616Kcal/塩分2.5g	648Kcal/塩分3.0g	650Kcal/塩分2.1g <small>にしんは野菜や果物から摂取できない ビタミンDを豊富に含んでいます</small>	581Kcal/塩分2.5g	610Kcal/塩分2.0g

※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**

8/22(木)または  
8/23(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、ご注文が必要ですが。詳細はお問合せください。)

- 赤魚のみりん焼き・豚すき焼き
- 玉子とじ
- さつまいもの含め煮
- なすのトマトみそかけ
- わらびのおかか和え

362kcal 塩分2.0g  
アレルギー: 卵・小麦

- 鰹のトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
- かぼちゃと椎茸の含め煮
- ほうれん草オイスターソース炒め
- カリフラワーのサラダ
- れんこんのごま和え

356kcal 塩分1.8g  
アレルギー: 卵・乳・小麦・落花生