

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"> • たらのおろしあんかけ • キャベツの中華炒め • チンゲン菜の和え物 • がんもの煮物 • かまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> • 和風ハンバーグ • 五日きんちゃくの煮物 • 長芋のゆかり和え • 白菜の煮びたし • しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉豆腐 • あじの塩焼き • 切干し大根の甘酢和え • 小松菜のさっと煮 • キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • ほっけの塩こうじ焼き • さつま揚げの煮物 • オクラの和え物 • れんこんのきんぴら • 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> • 鮭の照り焼き • 角揚げの煮物 • ポテトサラダ • 野菜炒め • ちくわの天ぷら
	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"> • 鶏ももの甘辛煮とコーンコロッケ • メバルの生姜焼き • マカロニサラダ • 切干し大根の煮物 • ちくわの照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と野菜の炒め物と白身魚のフライ • じゃがいもの煮物 • フロッコリーのサラダ • 山菜のおろし煮 • フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> • とんかつ • にしんの照り焼き • かぼちゃのサラダ • こんにゃくの煮物 • 山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • ロールキャベツのトマトソースかけ • ひじきの煮物 • いんげんのおひたし • なすの和え物 • チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉のカレー焼きと肉じゃがコロッケ • 根菜の煮物 • ほうれん草の和え物 • はるさめの炒め物 • 昆布豆の煮物
	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"> • ますのクリームソースかけとツナマヨフライ • 大根のコンソメ煮 • 小松菜の湯葉和え • ごぼうの甘辛煮 • 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と茄子のピリ辛麻婆炒めとハムサンドフライ • 温野菜サラダ • さばの塩焼き • オクラのおかか和え • ミートボールのカレー煮 	<ul style="list-style-type: none"> • かに玉のチリソースかけと春巻き • れんこんとひじきの炒り煮 • ソース焼きそば • さつま揚げの煮物 • 肉しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> • 白身魚の生姜焼きとチキンカツ • 豚肉入り野菜炒め • ほうれん草の梅えのき和え • 厚揚げの煮物 • にしんの昆布巻き 	<ul style="list-style-type: none"> • とり天と照り焼きハンバーグ • 春雨の酢の物 • さんまの塩焼き • きこの煮物 • たまごマカロニサラダ
	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"> • 鶏ももの甘辛煮 • メバルの生姜焼き • コーンコロッケ • マカロニサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と野菜の炒め物 • じゃがいもの煮物 • 白身魚のフライ • フロッコリーのサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • とんかつ • にしんの照り焼き • こんにゃくの煮物 • かぼちゃのサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • ロールキャベツのトマトソースかけ • ひじきの煮物 • いんげんのおひたし • なすの和え物 • わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉のカレー焼き • 根菜の煮物 • 肉じゃがコロッケ • ほうれん草の和え物 • ごはん
	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