

8月26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

8/21 水

お届け日
8月26日～8月30日
(企画日表示:9月1回)

	月 8月26日	火 8月27日	水 8月28日	木 8月29日	金 8月30日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さばの幽庵焼き 信田巻きの煮物 いんげんの和え物 ピーマンのきんぴら キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豚ヒシのトマトソースかけ 切干し大根の煮物 ひじきのサラダ 厚揚げの生姜焼き オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の照り煮 ごぼう巻きの煮物 五種類の豆サラダ じゃがいものコンソメ煮 山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> 和風いなりのあんかけ カレーのみりん漬 さつまいものサラダ れんこんのきんぴら 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の南蛮漬 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 たけのこの炒め物 里芋のごま煮
	323Kcal/塩分1.6g	400Kcal/塩分2.0g	287Kcal/塩分2.2g	400Kcal/塩分1.7g	359Kcal/塩分2.1g
	さばにはビタミンB12が非常に多く含まれ悪性貧血予防や肩こり解消の効果がある				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ 大根の煮物 ほうれん草の和え物 つきこんの炒め物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の天ぷら 甘酢あんかけ さごしの生姜焼き フロッコリーのサラダ 切昆布の煮物 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子入りハヤシシチュー さんまの塩焼き 白菜サラダ 里芋の煮物 たけのこのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> 大根と鶏の煮物と野菜コロッケ ほっけの西京焼き チンゲン菜の塩昆布和え しらたきのカレー炒め 白菜の浅漬 	<ul style="list-style-type: none"> おろしチキンカツ あじの塩焼き フレンチサラダ ちぎり揚げの煮物 しゅうまい
	447Kcal/塩分2.3g	403Kcal/塩分2.9g	486Kcal/塩分3.4g	406Kcal/塩分2.3g	420Kcal/塩分4.2g
		里芋はカリウムが多く含まれナトリウムを排出する役割があります			
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> あじ竜田の甘酢あんかけとお好み焼き ナポリタンスパゲッティ フレンチサラダ チンゲン菜の中華和え 五目豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの野菜あんかけとさんまフライ がんもの煮物 いんげんの胡麻和え ひじきの煮物 中華ポテト 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の西京焼きとかき揚げ マカロニとれんこんのサラダ 小松菜のおひたし 昆布豆の煮物 厚揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツのおろしポン酢かけ 大根のコンソメ煮 こんにゃくとさつま揚げの煮物 オクラのピーナッツ和え たたきごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツのデミソースとささみフライ きんぴらごぼう ハムステーキとオムレツ ほうれん草の和え物 ポテトサラダ
	519kcal/塩分 2.9g/食物繊維 2.3g	478kcal/塩分2.5g/食物繊維 5.3g	518kcal/塩分3.3g/食物繊維3.4g	571kcal/ 塩分3.2g/食物繊維5.4g	520Kcal/塩分3.2g/食物繊維4.3g
			豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB1を豊富に含む		
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ 大根の煮物 つきこんの炒め物 ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の天ぷら 甘酢あんかけ さごしの生姜焼き 切昆布の煮物 フロッコリーのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子入りハヤシシチュー 里芋の煮物 さんまの塩焼き 白菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 大根と鶏の煮物 ほっけの西京焼き 野菜コロッケ チンゲン菜の塩昆布和え 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> おろしチキンカツ あじの塩焼き ちぎり揚げの煮物 フレンチサラダ ごはん
	624Kcal/塩分2.3g	648Kcal/塩分2.4g	650Kcal/塩分3.1g	600Kcal/塩分2.5g	646Kcal/塩分3.5g
		里芋はカリウムが多く含まれナトリウムを排出する役割があります			

※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

8/29 (木) または
8/30 (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。)

- 鯖の味噌煮・ハンバーグ
- かぼちゃとおくらの煮物
- チャプチェ
- ひじきの煮物
- ツナと白菜の炒め煮

304kcal 塩分2.8g
アレルギー:卵・乳・小麦

- ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
- 高野豆腐の煮物
- じゃがいものツナ煮
- 茄子の味噌煮込み
- おくらのおひたし

433kcal 塩分2.6g
アレルギー:小麦