

9月2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

8/28水

お届け日  
9月2日～9月6日  
(企画日表示:9月2回)

	月 9月2日	火 9月3日	水 9月4日	木 9月5日	金 9月6日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のきのこあんかけ</li> <li>・<b>切干し大根の煮物</b></li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・マカロニの炒め物</li> <li>・金時豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・さごしの塩焼き</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・チーズ入りかまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のマリネ</li> <li>・えびいなり煮物</li> <li>・れんこんの和え物</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あじのみりん漬け</li> <li>・ちぎり揚げの煮物</li> <li>・チンゲン菜の和え物</li> <li>・五目煮</li> <li>・白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と豆腐の甘辛煮</li> <li>・ほっけの西京焼き</li> <li>・いんげんの和え物</li> <li>・里芋の煮物</li> <li>・厚焼きたまご</li> </ul>
	273Kcal/塩分1.9g <small>切干し大根は通常の大根のカルシウムが15倍となります</small>	365Kcal/塩分2.2g	400Kcal/塩分1.8g	318Kcal/塩分2.0g	274Kcal/塩分1.6g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と野菜の炒め物とコーンコロッケ</li> <li>・さつま揚げの煮物</li> <li>・チンゲン菜の和え物</li> <li>・れんこんのコンソメ炒め</li> <li>・山くらげの醤油漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八宝菜とイカカツ</li> <li>・かれいの味噌漬</li> <li>・かぼちゃのサラダ</li> <li>・ぜんまいの炒め物</li> <li>・肉団子の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つくねの味噌煮と春巻き</li> <li>・ツナポテト</li> <li>・<b>ブロッコリーのサラダ</b></li> <li>・さつま揚げのねぎ焼き</li> <li>・黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の唐揚げねぎソースかけ</li> <li>・にしんの照り焼き</li> <li>・小松菜のサラダ</li> <li>・根菜の煮物</li> <li>・バターコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーポトフとチキンカツ</li> <li>・たららのバジル焼き</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・しらたきの炒め物</li> <li>・オレンジ</li> </ul>
	408Kcal/塩分3.8g	417Kcal/塩分2.4g	438Kcal/塩分3.0g <small>ブロッコリーに含まれるスルフォラファンは抗酸化作用があり、がん予防に効果的です</small>	439Kcal/塩分3.3g	408Kcal/塩分3.2g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チンジャオロースとチヂミ</li> <li>・キャベツと春雨の酢の物</li> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・チンゲン菜の中華和え</li> <li>・がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライとタルタルソース</li> <li>・豆乳揚げの煮物</li> <li>・小松菜の煮びたし</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭と茄子のみぞれ煮といろいろ卵焼き</li> <li>・ソース焼きそば</li> <li>・ブロッコリーのピーナッツ和え</li> <li>・ちくわの煮物</li> <li>・揚げ餃子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚ロースの生姜焼きとメンチカツ</li> <li>・マカロニのコンソメ炒め</li> <li>・<b>ゴーヤチャンプルー</b></li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・さんまの生姜煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムステーキの濃厚トマトソースとコロッケ</li> <li>・ほうれん草の炒め物</li> <li>・さつま揚げの煮物</li> <li>・切干し大根の煮物</li> <li>・セロリの漬物</li> </ul>
	509kcal/塩分 2.8g/食物繊維 3.2g	515kcal/塩分2.8g/食物繊維 2.4g	502kcal/塩分2.8g/食物繊維3.8g	582kcal/ 塩分3.2g/食物繊維3.6g <small>ゴーヤの苦みには、胃腸の調子を整え、夏バテ改善の効果があります</small>	524Kcal/塩分2.9g/食物繊維3.4g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と野菜の炒め物</li> <li>・さつま揚げの煮物</li> <li>・れんこんのコンソメ炒め</li> <li>・チンゲン菜の和え物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八宝菜</li> <li>・かれいの味噌漬</li> <li>・イカカツ</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つくねの味噌煮</li> <li>・ツナポテト</li> <li>・春巻き</li> <li>・<b>ブロッコリーのサラダ</b></li> <li>・わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の唐揚げねぎソースかけ</li> <li>・根菜の煮物</li> <li>・にしんの照り焼き</li> <li>・小松菜のサラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーポトフ</li> <li>・たららのバジル焼きとチキンカツ</li> <li>・しらたきの炒め物</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>
	603Kcal/塩分2.5g	618Kcal/塩分2.1g	612Kcal/塩分2.8g <small>ブロッコリーに含まれるスルフォラファンは抗酸化作用があり、がん予防に効果的です</small>	629Kcal/塩分2.8g	633Kcal/塩分3.0g

※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**

9/5(木)または  
9/6(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。)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・鱈のパン粉焼き・トマト油淋鶏</li> <li>・豆腐と玉子のチャンプル</li> <li>・さつまいもと人参のそぼろ和え</li> <li>・揚げと昆布の煮物</li> <li>・キノコのソテーゆず風味</li> </ul>	387kcal 塩分2.3g アレルギー:卵・乳・小麦	<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋鮭のゆず味噌かけ・豚肉の生姜焼き</li> <li>・じゃがいものそぼろあんかけ</li> <li>・卵の花</li> <li>・いんげんのおひたし</li> <li>・茄子のごまよごし</li> </ul>	343kcal 塩分2.1g アレルギー:小麦
---	--------------------------------	---	----------------------------