

6月8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

6/3 水

お届け日
6月8日～6月12日
(企画回表示:6月3回)

	月 6月8日	火 6月9日	水 6月10日	木 6月11日	金 6月12日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と豆腐の煮物 メバルの塩焼き 海藻サラダ 大根の味噌煮 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの甘酢あんかけ 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 いんげんの中華炒め ちくわの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の西京漬け 肉団子の煮物 キャベツの和え物 菜の花煮びたし 山くらげのしょうゆ漬け 	<ul style="list-style-type: none"> さば唐揚げの野菜あんかけ 厚揚げの煮物 オクラの和え物 春雨の炒め物 チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐の麻婆あんかけ 切干し大根の煮物 白菜のサラダ ちぎり揚げの煮物 オレンジ
	278kcal/塩分2g	294kcal/塩分2.1g	269kcal/塩分2.2g	304kcal/塩分1.9g	254kcal/塩分1.9g
	ワカメにはベータカロテン、ビタミンB1、ビタミンCなど野菜に匹敵する栄養素が含まれています				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛炒めと枝豆フライ にしんの照り焼き かぼちゃサラダ 白菜の煮びたし 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜とメンチカツ あじの塩焼き かぼちゃサラダ イカ団子の煮物 キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> がんもの卵あんかけとコーンフライ ツナマカロニ チンゲン菜の和え物 はんぺん焼のゆかり焼き フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 里芋の煮物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉とチキンカツ さんまの照り焼き ポテトサラダ ブロッコリー炒め物 しらたきのおかか和え
	483kcal/塩分2.5g	438kcal/塩分2.6g	423kcal/塩分2.1g	437kcal/塩分2.6g	449kcal/塩分2.7g
	さんまはビタミンB群、D、Eやナイアシンを豊富に含んでいる滋養強壮に優れた食材です				
新満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> さんまの竜田揚げとちくわの天ぷら マカロニの炒め物 里芋の煮物 大根菜の和え物 バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレーとコロック 春雨サラダ 厚揚げの煮物 いんげんの和え物 芋づるの佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼きとかき揚げ ひじきの煮物 ちくわの煮物 小松菜の和え物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのデミグラスソースかけ 大根のコンソメ煮 じゃが芋の炒め物 イカフライ オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 唐揚げの甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 れんこんきんぴら ほうれん草の和え物 山菜の炒め物
	515kcal/塩分3.1g/食物繊維 3.3g	515kcal/塩分2.5g/食物繊維 3.2g	550kcal/塩分3.2g/食物繊維 4.0g	564kcal/塩分3.0g/食物繊維 3.5g	549kcal/塩分2.8g/食物繊維 3.8g
	里芋に含まれるカリウムは、ナトリウムの排出を促進するため高血圧予防に効果があります				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛炒め にしんの照り焼き 枝豆フライ かぼちゃサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 あじの塩焼き メンチカツ いんげんのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> がんもの卵あんかけ ツナマカロニ コーンフライ チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ ひじきの煮物 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 さんまの照り焼き ブロッコリー炒め物 ポテトサラダ 青菜ごはん
	612kcal/塩分3.1g	574kcal/塩分2.9g	646kcal/塩分2.9g	630kcal/塩分2.2g	642kcal/塩分2.8g
	さんまはビタミンB群、D、Eやナイアシンを豊富に含んでいる滋養強壮に優れた食材です				

※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

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

6/11 (木) または
6/12 (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。)

- ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
- 白菜の煮びたし
- 玉子とじ煮
- 茄子の生姜醤油
- いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g
アレルギー:卵・乳・小麦

- さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
- かぼちゃの煮物
- 高野豆腐のひすいあんかけ
- 切干大根の煮物
- いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アレルギー:乳・小麦