

6月1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

5/27 水

お届け日  
6月1日～6月5日  
(企画回表示:6月2回)

	月 6月1日	火 6月2日	水 6月3日	木 6月4日	金 6月5日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トラウトサーモンの塩焼き</li> <li>・ベーコンじゃが</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・大根の味噌煮</li> <li>・白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さばの照り焼き</li> <li>・こんにゃくの煮物</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・いんげんの炒め物</li> <li>・うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ豆腐のあんかけ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・キャベツのコンソメ煮</li> <li>・厚焼たまご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さわらの西京漬け</li> <li>・五目煮</li> <li>・ほうれん草のおひたし</li> <li>・きのこソテー</li> <li>・ちくわの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライ</li> <li>・切干し大根の煮物</li> <li>・いんげんの和え物</li> <li>・たけのこのそぼろ煮</li> <li>・がんもの煮物</li> </ul>
	293kcal/塩分1.8g	400kcal/塩分1.7g	381kcal/塩分2.1g	252kcal/塩分1.8g	394kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーポトフとイカカツ</li> <li>・ほっけの塩焼き</li> <li>・キャベツの和え物</li> <li>・わかめとうす揚げの炒り煮</li> <li>・大根のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・田楽味噌ととんかつ</li> <li>・メバルの生姜焼き</li> <li>・チンゲン菜の和え物</li> <li>・切昆布の煮物</li> <li>・たけのこのおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の南蛮漬け</li> <li>・ツナマカロニ</li> <li>・白菜のサラダ</li> <li>・茄子の炒め物</li> <li>・里芋のごま煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃがと春巻き</li> <li>・かれいの西京漬け</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・つきこんの炒め物</li> <li>・黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークチャップと うずら卵フライ</li> <li>・信田巻きの煮物</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・厚揚げの七味焼き</li> <li>・しゅうまい</li> </ul>
	401kcal/塩分3.3g	400kcal/塩分2.9g	419kcal/塩分3.3g	428kcal/塩分2.2g	417kcal/塩分3g
新 滝彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の味噌焼きとたこカツ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・ブロッコリーの和え物</li> <li>・さつま揚げの煮物</li> <li>・大豆の生姜煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライ</li> <li>・こんにゃくのきんぴら</li> <li>・小松菜の煮ひたし</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ミートボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の天ぷらと卵焼き</li> <li>・がんもの煮物</li> <li>・大根の味噌煮</li> <li>・わかめの酢の物</li> <li>・ふきのおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ出し豆腐の麻婆あんかけ と卵サラダフライ</li> <li>・大豆の煮物</li> <li>・チンゲン菜の炒め物</li> <li>・アジの漬け焼き</li> <li>・しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚ロースの味噌焼きと コロック</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・昆布の煮物</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> <li>・山くらげの醤油漬け</li> </ul>
	540kcal/塩分2.8g/食物繊維 3.0g	511kcal/塩分2.4g/食物繊維 3.4g	521kcal/塩分2.9g/食物繊維3.7g	574kcal/塩分3.1g/食物繊維3.0g	555kcal/塩分2.8g/食物繊維3.4g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーポトフ</li> <li>・ほっけの塩焼き</li> <li>・わかめとうす揚げの炒り煮</li> <li>・キャベツの和え物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・田楽味噌</li> <li>・メバルの生姜焼き</li> <li>・とんかつ</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>・鶏肉の南蛮漬け</li> <li>・ツナマカロニ</li> <li>・茄子の炒め物</li> <li>・白菜のサラダ</li> <li>・わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが</li> <li>・かれいの西京漬け</li> <li>・春巻き</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークチャップ</li> <li>・信田巻きの煮物</li> <li>・うずら卵フライ</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・ごはん</li> </ul>
	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
			オクラはカルシウム・鉄・カロテン・ビタミンCなども多く含み、栄養価も高い食材です	オクラはカルシウム・鉄・カロテン・ビタミンCなども多く含み、栄養価も高い食材です	昆布のぬめり成分であるフコイタンやアルギン酸は、脂質の吸収を抑えてくれる効果があります

※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

6/4(木)または  
6/5(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。)

- ・赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
- ・じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ・ひじきの煮物
- ・大根とじゃこのおひたし
- ・くずし豆腐とれんこん生姜炒め

348kcal 塩分1.9g  
アレルギー:卵・乳・小麦

- ・カレイの香草焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
- ・若竹煮
- ・ほうれん草の白和え
- ・梅しそめん
- ・れんこんの甘辛煮

397kcal 塩分3.4g  
アレルギー:卵・小麦