

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"> ・トラウトサーモンの塩焼き ・ベーコンじゃが ・オクラの和え物 ・大根の味噌煮 ・白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの照り焼き ・こんにゃくの煮物 ・ポテトサラダ ・いんげんの炒め物 ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ豆腐のあんかけ ・ひじきの煮物 ・ごぼうサラダ ・キャベツのコンソメ煮 ・厚焼たまご 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの西京漬け ・五目煮 ・ほうれん草のおひたし ・きのこソテー ・ちくわの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ ・切干し大根の煮物 ・いんげんの和え物 ・たけのこのそぼろ煮 ・がんもの煮物
	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"> ・カレーポトフとイカカツ ・ほっけの塩焼き ・キャベツの和え物 ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・田楽味噌ととんかつ ・メバルの生姜焼き ・チンゲン菜の和え物 ・切昆布の煮物 ・たけのこのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の南蛮漬け ・ツナマカロニ ・白菜のサラダ ・茄子の炒め物 ・里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃがと春巻き ・かれいの西京漬け ・オクラの和え物 ・つきこんの炒め物 ・黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップと うずら卵フライ ・信田巻きの煮物 ・小松菜の和え物 ・厚揚げの七味焼き ・しゅうまい
	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"> ・赤魚の味噌焼きとたこカツ ・野菜炒め ・ブロッコリーの和え物 ・さつま揚げの煮物 ・大豆の生姜煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ ・こんにゃくのきんぴら ・小松菜の煮ひたし ・ポテトサラダ ・ミートボール 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の天ぷらと卵焼き ・がんもの煮物 ・大根の味噌煮 ・わかめの酢の物 ・ふきのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ出し豆腐の麻婆あんかけ と卵サラダフライ ・大豆の煮物 ・チンゲン菜の炒め物 ・アジの漬け焼き ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロースの味噌焼きと コロック ・高野豆腐の煮物 ・昆布の煮物 ・ほうれん草の和え物 ・山くらげの醤油漬け
	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"> ・カレーポトフ ・ほっけの塩焼き ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・キャベツの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・田楽味噌 ・メバルの生姜焼き ・とんかつ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の南蛮漬け ・ツナマカロニ ・茄子の炒め物 ・白菜のサラダ ・わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・かれいの西京漬け ・春巻き ・オクラの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ ・信田巻きの煮物 ・うずら卵フライ ・小松菜の和え物 ・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
			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ダンやアルギン酸は、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