

6月15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

6/10 水

お届け日  
6月15日～6月19日  
(企画日表示:6月4回)

	月 6月15日	火 6月16日	水 6月17日	木 6月18日	金 6月19日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と里芋の煮物</li> <li>ほっけの照り焼き</li> <li>小松菜のおひたし</li> <li>野菜炒め</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじの幽庵焼き</li> <li>ごぼう巻きの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>大根のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炊き合わせ</li> <li>ホキの七味焼き</li> <li>オクラのゆず和え</li> <li>れんこんのカレー炒め</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たらの西京漬け</li> <li>絹ごし揚げの煮物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>いんげんの中華炒め</li> <li>たけのこのおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チンジャオロース</li> <li>大豆とひじきの煮物</li> <li>しらたきサラダ</li> <li>チンゲン菜のソテー</li> <li>しゅうまい</li> </ul>
	303kcal/塩分1.8g	264kcal/塩分2g	262kcal/塩分2g	299kcal/塩分2.2g	400kcal/塩分2.2g
	里芋の食物繊維には、胃腸を丈夫にして腎機能を補う作用があります				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのデミグラスソースかけ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>大根のサラダ</li> <li>かまぼこフライ</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>赤魚の生姜焼き</li> <li>れんこんのサラダ</li> <li>小松菜の煮びたし</li> <li>たまご焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のチーズ焼きとハムカツ</li> <li>ベーコンとじゃがいもの煮物</li> <li>海藻サラダ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜焼きとイカカツ</li> <li>かれいの照り焼き</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>若竹煮</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちくわと野菜の田楽味噌と肉じゃがコロッケ</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>いんげんのゆかり和え</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>バターコーン</li> </ul>
	491kcal/塩分3.9g	402kcal/塩分2.8g	400kcal/塩分2.8g	431kcal/塩分1.9g	436kcal/塩分3g
		れんこんと豚肉と一緒に食べると貧血防止肝機能向上の効果が期待できます			
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグおろしあんかけ</li> <li>里芋の煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>エビカツ</li> <li>こんにゃくの炒め物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの炒め物とグラタンカツ</li> <li>さつまあげの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>お好み焼き</li> <li>わかめの酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の天ぷらのチリソースかけ</li> <li>ぜんまいの煮物</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>里芋のごま和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚のパン粉焼きと野菜カツ</li> <li>大根のコンソメ煮</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>がんもの煮物</li> <li>かぼちゃのサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃがとチーズカレーのフライ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>さんまの塩焼き</li> <li>焼きさつまあげ</li> </ul>
	543kcal/塩分2.9g/食物繊維 3.5g	570kcal/塩分3.0g/食物繊維 4.0g	548kcal/塩分3.0g/食物繊維 4.0g	501kcal/塩分3.1g/食物繊維 3.0g	582kcal/塩分2.4g/食物繊維 3.7g
				ひじきには牛乳の約12倍のカルシウムが含まれていると言われています	
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのデミグラスソースかけ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>大根のサラダ</li> <li>かまぼこフライ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>赤魚の生姜焼き</li> <li>小松菜の煮びたし</li> <li>れんこんのサラダ</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のチーズ焼き</li> <li>ベーコンとじゃがいもの煮物</li> <li>ハムカツ</li> <li>海藻サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>かれいの照り焼き</li> <li>イカカツ</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>ちくわと野菜の田楽味噌</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>肉じゃがコロッケ</li> <li>いんげんのゆかり和え</li> <li>ごはん</li> </ul>
	648kcal/塩分3.5g	650kcal/塩分3.1g	644kcal/塩分2.7g	645kcal/塩分1.9g	650kcal/塩分3g
		れんこんと豚肉と一緒に食べると貧血防止肝機能向上の効果が期待できます			

※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

6/18(木)または  
6/19(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。)

- カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とし風
- 高野豆腐と野菜の煮物
- ひじきの煮物
- 茶そば
- わけぎの煮びたし

278kcal 塩分2.1g  
アルゲン:卵・乳・小麦・そば

- 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
- 高野豆腐の玉子とし
- 小松菜のおひたし
- 揚げと昆布の煮物
- 春雨の中華和え

365kcal 塩分1.9g  
アルゲン:卵・小麦