

6月29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

6/24 水

お届け日
6月29日～7月3日
(企画回表示:7月2回)

	月 6月29日	火 6月30日	水 7月1日	木 7月2日	金 7月3日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の塩焼き 切昆布の煮物 ひじきの白和え 豚肉とキャベツの炒め物 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豆腐と牛肉の煮物 ほっけの照り焼き 小松菜のおひたし 若竹煮 ちくわの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> たら唐揚げの中華あんかけ 巾着の煮物 ポテトサラダ いんげんの炒り煮 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ 五目煮 さつまいもサラダ 茄子の炒め物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> あじの塩焼き 信田巻きの煮物 ほうれん草のおひたし 白菜の炒め物 黒豆の煮物
	251kcal/塩分2.1g <small>ひじきには脂肪を燃焼してエネルギーに変えてくれるビタミンB2が多く含まれています</small>	333kcal/塩分1.8g	400kcal/塩分2.2g	364kcal/塩分2.2g	258kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロースとハムカツ 塩焼きそば ほうれん草の和え物 高野豆腐の煮物 つすら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏つくねの大葉巻き コーンフライ 白菜の煮びたし キャベツのフレンチサラダ チンゲン菜の中華炒め 山くらげのしょうゆ漬 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の天ぷら 野菜あんかけ れんこんの中華炒め オクラの和え物 がんもの煮物 中華ポテト 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがとイカカツ さんまの漬け焼き 小松菜の辛子和え 高菜まんじゅう フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げトマトソースかけ 切干し大根の煮物 いんげんとツナの和え物 なすのごまサラダ たけのこのおかか煮
	402kcal/塩分2.8g	406kcal/塩分3.3g	425kcal/塩分2.4g	482kcal/塩分2.4g <small>さんまには鉄分などのミネラルが豊富に含んでおり、積極的に食べたい魚の一つです</small>	410kcal/塩分1.9g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のケチャップ炒めと野菜コロッケ キャベツのマスタード炒め さつまいもの煮物 お好み焼き マカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ぶりの照り焼きとメンチカツ じゃがいものサラダ 巾着の煮物 わかめとたけのこの煮物 昆布巻 	<ul style="list-style-type: none"> 二色そぼろと春巻 春雨サラダ 小松菜の和え物 がんもの煮物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の味噌焼きとちくわの天ぷら 大根の煮物 さつまいもの煮物 いんげんのサラダ たたきごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのトマトソースかけとカレーフライ れんこんのきんぴら 野菜の炒め物 小松菜の和え物 こんにゃくの煮物
	591kcal/塩分3.1g/食物繊維 3.0g	548kcal/塩分3.1g/食物繊維 3.2g <small>ぶりには、ビタミンB1、B2ともにたくさん含まれており、疲労回復に効果があります</small>	515kcal/塩分3.0g/食物繊維3.5g	506kcal/塩分3.1g/食物繊維3.4g	521kcal/塩分3.0g/食物繊維3.6g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース 塩焼きそば ハムカツ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏つくねの大葉巻き 白菜の煮びたし コーンフライ キャベツのフレンチサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の天ぷら野菜あんかけ れんこんの中華炒め がんもの煮物 オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが さんまの漬け焼き イカカツ 小松菜の辛子和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げトマトソースかけ 切干し大根の煮物 いんげんとツナの和え物 なすのごまサラダ わかめごはん
	633kcal/塩分2.5g	627kcal/塩分2.5g	625kcal/塩分2.4g	650kcal/塩分2.1g <small>さんまには鉄分などのミネラルが豊富に含んでおり、積極的に食べたい魚の一つです</small>	648kcal/塩分2.3g

※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

7/2(木) または
7/3(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。)

- さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
- 冬瓜の土佐煮
- 高野豆腐のかに風味あんかけ
- さつまいもと昆布の煮物
- ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.3g
アレルギー:かに・小麦・卵・乳

- さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ブロッコリーのジュレサラダ
- 小松菜と切干大根のごましょうゆ
- 茎わかめの当座煮

311kcal 塩分2.8g
アレルギー:小麦