

7月6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

7/1 水

お届け日
7月6日～7月10日
(企画回表示:7月3回)

	月 7月6日	火 7月7日	水 7月8日	木 7月9日	金 7月10日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さばの味噌煮 豚肉の塩炒め かぼちゃサラダ 切干し大根の煮物 たまご焼き 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの幽庵焼き 切昆布と大豆の煮物 オクラの和え物 野菜炒め ちくわの照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> カニ玉あんかけ がんもの煮物 小松菜の中華サラダ なすの味噌炒め キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> トラウトサーモンの塩焼き たけのこの炒め物 いんげん和え物 豆サラダ 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜とがんもの炊き合わせ メバルの生姜焼き 菜の花のごま和え マカロニの炒め物 キャベツの浅漬け
	326kcal/塩分2g	251kcal/塩分2.2g	280kcal/塩分2.1g	394kcal/塩分2g	263kcal/塩分2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ ひじきの煮物 ほうれん草の中華和え きのこの炒め物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘辛煮と星型コロッケ ほっけの塩焼き マカロニサラダ うす揚げの炒り煮 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのトマトソースかけ 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ たこカツ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のカレーマヨ炒めと白身魚のフライ 明太マヨオムレツ キャベツのサラダ ツナじゃが バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> イカの天ぷら中華あんかけ 山菜の煮物 小松菜のサラダ きんぴらごぼう がんもの煮物
	414kcal/塩分2.9g	412kcal/塩分2.4g	445kcal/塩分3.1g	465kcal/塩分2.3g	403kcal/塩分4.1g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツの卵あんかけ マカロニポリタン ほうれん草のピーナッツ和え お好み焼き なすの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のバジルオイル焼きと白身魚のフライ 切干し大根の煮物 キャベツのサラダ チンゲン菜の和え物 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツのデミグラスソースかけとチキンカツ ひじきの煮物 れんこんのサラダ 小松菜の中華和え バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の味噌漬け焼きと揚げぎょうざ ポトフ たけのこの中華炒め 人参とレーズンのサラダ オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> おでんとたこカツ ちくわのきんぴら ハンバーグ マカロニサラダ しゅうまい
	538kcal/塩分2.7g/食物繊維 3.6g	510kcal/塩分2.2g/食物繊維 3.3g	558kcal/塩分3.1g/食物繊維3.0g	577kcal/塩分2.3g/食物繊維4.0g	508Kcal/塩分3.1g/食物繊維2.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ ひじきの煮物 きのこの炒め物 ほうれん草の中華和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘辛煮 ほっけの塩焼き 星型コロッケ マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのトマトソースかけ 高野豆腐の煮物 たこカツ ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のカレーマヨ炒め ツナじゃが 白身魚フライ キャベツのサラダ 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> イカの天ぷら中華あんかけ 山菜の煮物 きんぴらごぼう 小松菜のサラダ ごはん
	642kcal/塩分2.7g	650kcal/塩分2.2g	648kcal/塩分2.9g	649kcal/塩分2.3g	650kcal/塩分3.7g

ナスの皮の紫色はナスニンという色素からなり、ナスニンには強い抗酸化作用があります

ごぼうには性ホルモンの分泌を促進する働きがあり、老化防止に効果があります

レーズンには、ビタミンB6が多く含まれていて皮膚の健康を保つ効果があります

※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

7/9(木)または
7/10(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。)

<ul style="list-style-type: none"> さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ジャーマンポテト もちの玉子とじ キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え 	<p>372kcal 塩分2.0g アレルギー:卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 ひじきの煮物 カリフラワーのマスタード和え 	<p>380kcal 塩分2.8g アレルギー:卵・乳・小麦</p>
--	--	---	--