

7月13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

7/8 水

お届け日
7月13日～7月17日
(企画回表示:7月4回)

	月 7月13日	火 7月14日	水 7月15日	木 7月16日	金 7月17日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の甘酢あんかけ ひじきの煮物 チンゲン菜の和え物 キャベツのカレー炒め しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 海老チリ ホキの塩焼き ほうれん草の和え物 ごぼうの中華炒め 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚ヒシのおろしソース さごしの幽庵焼き 小松菜の和え物 しらたきのピリ辛炒め がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの塩こうじあんかけ いんげんの中華炒め さつまい芋サラダ 菜の花の煮びたし ちくわの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの西京焼き 角揚げの煮物 オクラの和え物 里芋の煮物 たけのこのおかか煮
	250kcal/塩分1.7g	336kcal/塩分2.2g	400kcal/塩分1.9g	394kcal/塩分2.2g	257kcal/塩分2g
	ひじきに含まれるカルシウムは昆布の2倍、のりの10倍、牛乳の14倍も含まれています				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜と枝豆フライ あじの塩焼き いんげんのピーナツ和え 大根の煮物 チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のドレッシング和えと卵サラダフライ たららの照り焼き ブロッコリーのサラダ じゃがいもの煮物 大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> つくねの味噌煮とかぼちゃコロック 根菜のごま煮 チンゲン菜の中華和え 厚揚げの七味焼き たまご焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛煮とサーモンフライ 信田巻きの煮物 キャベツのイタリアンサラダ 里芋の煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の天ぷら甘酢あんかけ さんまの塩焼き ほうれん草のシーザーサラダ れんこんのカレー炒め ちくわのごま煮
	402kcal/塩分2g	419kcal/塩分2.7g	415kcal/塩分2.5g	421kcal/塩分2.4g	414kcal/塩分2.8g
				鶏肉と蓮根を一緒に食べると、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"> 鶏の唐揚げの甘酢あんかけとオムレツ ソース焼きそば わかめの和え物 さつまあげの煮物 人参のぎんびら 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのおろしソースかけ ひじきの煮物 春雨のサラダ きのこの煮物 すり身のフライ 	<ul style="list-style-type: none"> かわいい竜田揚げの玉ねぎソースかけと豚串カツ れんこんとごぼうの煮物 じゃが芋の炒め物 ブロッコリーの和え物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と白菜の煮物 山菜の煮物 玉ねぎのサラダ コロック 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ じゃが芋の煮物 キャベツのサラダ 小松菜の和え物 たたきごぼう
	545kcal/塩分3.0g/食物繊維 3.1g	563kcal/塩分2.6g/食物繊維 4.1g	506kcal/塩分2.8g/食物繊維 3.2g	532kcal/塩分2.4g/食物繊維 3.9g	517kcal/塩分2.9g/食物繊維 3.2g
			黒豆に含まれるポリフェノールにはメタボリックシンドロームを予防する効果があります		
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 あじの塩焼き 枝豆フライ いんげんのピーナツ和え わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のドレッシング和え たららの照り焼き じゃがいもの煮物 ブロッコリーのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> つくねの味噌煮 根菜のごま煮 かぼちゃコロック チンゲン菜の中華和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 信田巻きの煮物 サーモンフライ キャベツのイタリアンサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の天ぷら甘酢あんかけ れんこんのカレー炒め さんまの塩焼き ほうれん草のシーザーサラダ ごはん
	637kcal/塩分2g	650kcal/塩分2.7g	567kcal/塩分2.4g	624kcal/塩分2.4g	650kcal/塩分2.6g
				鶏肉と蓮根を一緒に食べると、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

7/16(木) または

7/17(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。)

- ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- 玉子とじ煮
- ほうれん草のおひたし
- 切干大根とソナノ豆ほんろ焼

384kcal 塩分2.3g
アレルギー: 卵・小麦・かに

- 赤魚のみりん焼き・豚すき焼き
- 玉子とじ
- さつまいもの含め煮
- なすのトマトみそかけ
- わらびのおかか和え

362kcal 塩分2.0g
アレルギー: 卵・小麦