

7月20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

7/15 水

お届け日  
7月20日～7月24日  
(企画日表示:7月5回)

	月 7月20日	火 7月21日	水 7月22日	木 7月23日	金 7月24日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トラウトの照り焼き</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・キャベツのサラダ</li> <li>・山菜の煮物</li> <li>・肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼き豆腐と牛肉の煮物</li> <li>・かれのい漬け焼き</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・チンゲン菜の炒め物</li> <li>・フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げさばの野菜かけ</li> <li>・春雨のソテー</li> <li>・れんこんのゆかり和え</li> <li>・ちくわの煮物</li> <li>・昆布豆の煮物</li> </ul>	海の日のため お休みです	スポーツの日 のためお休みです
	383kcal/塩分2.2g	254kcal/塩分1.6g <small>牛肉とオクラと一緒に食べるとスタミナアップ 免疫カアップの効果が期待できます</small>	336kcal/塩分1.9g		
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンチーズ焼きとイカカツ</li> <li>・メバルの生姜焼き</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ちぎり揚げの煮物</li> <li>・うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回鍋肉とコーンフライ</li> <li>・厚揚げの煮物</li> <li>・ほうれん草の和えもの</li> <li>・茄子のごま和え</li> <li>・山くらげのしょうゆ漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風ハンバーグ</li> <li>・小松菜の煮びたし</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・切干し大根の煮物</li> <li>・かまぼこフライ</li> </ul>	海の日のため お休みです	スポーツの日 のためお休みです
	425kcal/塩分2.7g	427kcal/塩分2.9g	454kcal/塩分3.2g <small>南瓜に含まれるビタミンAは免疫機能を助け、 健康を保つ働きがあります</small>		
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さばのごま焼きとかきあげ</li> <li>・キャベツの炒め物</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・オクラの塩昆布和え</li> <li>・がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の煮物と枝豆コロケ</li> <li>・昆布の煮物</li> <li>・こんにゃくの炒り煮</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> <li>・野菜入りたまご焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のレモンオイル焼きとマグロカツ</li> <li>・小松菜の炒め物</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・れんこんのそぼろ煮</li> <li>・芋づるの佃煮</li> </ul>	海の日のため お休みです	スポーツの日 のためお休みです
	594kcal/塩分3.0g/食物繊維 4.0g	569kcal/塩分2.3g/食物繊維 3.0g	565kcal/塩分3.1g/食物繊維3.5g <small>マグロに含まれるタウリンは、うま味成分だけで なく疲労回復にも効果があると言われています</small>		
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンチーズ焼き</li> <li>・メバルの生姜焼き</li> <li>・イカカツ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回鍋肉</li> <li>・厚揚げの煮物</li> <li>・コーンフライ</li> <li>・ほうれん草の和えもの</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風ハンバーグ</li> <li>・小松菜の煮びたし</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・かまぼこフライ</li> <li>・青菜ごはん</li> </ul>	海の日のため お休みです	スポーツの日 のためお休みです
	649kcal/塩分3.4g	606kcal/塩分2.1g	649kcal/塩分3.5g <small>南瓜に含まれるビタミンAは免疫機能を助け、 健康を保つ働きがあります</small>		

※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

7/22 (水) 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"> <li>・鰯のトマトマリネ</li> <li>・鶏肉の香草焼き</li> <li>・かぼちゃと椎茸の含め煮</li> <li>・ほうれん草オイスターソース炒め</li> <li>・カリフラワーのサラダ</li> <li>・れんこんのごま和え</li> </ul>	<p>356kcal 塩分1.8g アレルギー:卵・乳・小麦・溶剤</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の味噌煮</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・かぼちゃとおくらの煮物</li> <li>・チャブチエ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・ツナと白菜の炒め煮</li> </ul>	<p>304kcal 塩分2.8g アレルギー:卵・乳・小麦</p>
--	---	---	--