

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"> ・トラウトの照り焼き ・高野豆腐の煮物 ・キャベツのサラダ ・山菜の煮物 ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き豆腐と牛肉の煮物 ・かれのい漬け焼き ・オクラの和え物 ・チンゲン菜の炒め物 ・フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げさばの野菜かけ ・春雨のソテー ・れんこんのゆかり和え ・ちくわの煮物 ・昆布豆の煮物 	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"> ・チキンチーズ焼きとイカカツ ・メバルの生姜焼き ・ポテトサラダ ・ちぎり揚げの煮物 ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉とコーンフライ ・厚揚げの煮物 ・ほうれん草の和えもの ・茄子のごま和え ・山くらげのしょうゆ漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・和風ハンバーグ ・小松菜の煮びたし ・かぼちゃサラダ ・切干し大根の煮物 ・かまぼこフライ 	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"> ・さばのごま焼きとかきあげ ・キャベツの炒め物 ・マカロニサラダ ・オクラの塩昆布和え ・がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の煮物と枝豆コロケ ・昆布の煮物 ・こんにゃくの炒り煮 ・ほうれん草の和え物 ・野菜入りたまご焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のレモンオイル焼きとマグロカツ ・小松菜の炒め物 ・かぼちゃサラダ ・れんこんのそぼろ煮 ・芋づるの佃煮 	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"> ・チキンチーズ焼き ・メバルの生姜焼き ・イカカツ ・ポテトサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・厚揚げの煮物 ・コーンフライ ・ほうれん草の和えもの ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・和風ハンバーグ ・小松菜の煮びたし ・かぼちゃサラダ ・かまぼこフライ ・青菜ごはん 	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、ご注文が必要ですよ。詳細はお問合せください。)

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