

7月27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

7/22 水

お届け日
7月27日～7月31日
(企画回表示:8月1回)

	月 7月27日	火 7月28日	水 7月29日	木 7月30日	金 7月31日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の照り焼き 角揚げの煮物 いんげんの和え物 春雨の炒め物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ ひじきの煮物 小松菜の和え物 太胡瓜の煮物 チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> カニ玉あんかけ さつま揚げの煮物 オクラの和え物 野菜炒め 豆マリネ 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの西京漬け 切昆布の煮物 ほうれん草の和え物 ベーコンじゃが うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐の麻婆あんかけ あじの照り焼き フロッコリーのサラダ 里芋の煮物 ちくわの照り煮
	279kcal/塩分2.2g	354kcal/塩分2g	264kcal/塩分2.2g	254kcal/塩分2g	366kcal/塩分2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きと野菜コロッケ かれいの塩焼き 海藻サラダ きのこの炒め物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 絹ごし豆腐の卵あんかけとメンチカツ さんまの塩焼き マカロニサラダ 五目豆の煮物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のから揚げ野菜かけ 信田巻きの煮物 チンゲン菜の和え物 はんぺんのゆかり焼き フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロースとアジ大葉梅肉フライ 切干し大根の煮物 ポテトサラダ アスパラガスのバター炒め 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカレー焼きと海老カツ 白菜の煮びたし ごぼうサラダ れんこんのきんぴら がんもの煮物
	408kcal/塩分2.7g	476kcal/塩分2.4g	405kcal/塩分2.6g	430kcal/塩分2.7g	410kcal/塩分2.4g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ 春雨のカレー炒め いんげんの和え物 白菜の煮物 さんまの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのハッシュドビーフソースがけ こんにゃくの炒め物 大根の煮物 フロッコリーのサラダ 揚げ餃子 	<ul style="list-style-type: none"> アジの南蛮漬けと焼きさつまあげ 三角あげの煮物 マカロニサラダ 小松菜の和え物 ミートボール 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げサルサソースかけとベーコンポテトバーグ ひじきの煮物 五目巾着の煮物 チンゲン菜の和え物 こんにゃくの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロースと野菜コロッケ こんにゃくの煮物 人参のきんぴら 大根のサラダ 大豆の生姜煮
	528kcal/塩分3.1g/食物繊維 3.2g	546kcal/塩分3.0g/食物繊維 4.1g	566kcal/塩分3.1g/食物繊維 3.0g	573kcal/塩分3.0g/食物繊維 4.4g	561kcal/塩分2.7g/食物繊維 3.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き かれいの塩焼き きのこの炒め物 海藻サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 絹ごし豆腐の卵あんかけ さんまの塩焼き メンチカツ マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のから揚げ野菜かけ 信田巻きの煮物 はんぺんのゆかり焼き チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース 切干し大根の煮物 あじ梅しそフライ ポテトサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカレー焼き 白菜の煮びたし 海老カツ ごぼうサラダ ごはん
	621kcal/塩分2.5g	648kcal/塩分2.4g	613kcal/塩分2.5g	649kcal/塩分2.5g	596kcal/塩分2.1g

アジには、代謝に必要な酵素の1はたらきを助ける「ビタミンB群」が豊富に含まれています

にんじんに含まれるカロテンには、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるとされています

※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

7/29(木)または
7/30(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。)

- ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの奥山椒炒め
- 高野豆腐の煮物
- じゃがいものツナ煮
- 茄子の味噌煮込み
- おくらのおひたし

433kcal 塩分2.6g
アレルギー:小麦

- 鯡のパン粉焼き・トマト油淋鶏
- 豆腐と玉子のチャンプル
- さつまいもと人参のそぼろ和え
- 揚げと昆布の煮物
- キノコのソテーゆず風味

387kcal 塩分2.3g
アレルギー:卵・乳・小麦