

8月17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

8/12 水

お届け日  
8月17日～8月21日  
(企画日表示: 8月4回)

|          | 月  | 火   | 水   | 木   | 金   |
|----------|--|---|---|---|---|
|          | 8月17日  | 8月18日   | 8月19日   | 8月20日   | 8月21日   |
| おもいやりおかず | <ul style="list-style-type: none"> <li>• たらのおろしあんかけ</li> <li>• キャベツの中華炒め</li> <li>• チンゲン菜の和え物</li> <li>• がんもの煮物</li> <li>• 豆マリネ</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ</li> <li>• 巾着の煮物</li> <li>• 海藻サラダ</li> <li>• 白菜の煮びたし</li> <li>• しゅつまい</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 焼き豆腐と豚肉の煮物</li> <li>• あじの塩焼き</li> <li>• 切干し大根の甘酢和え</li> <li>• 小松菜の煮びたし</li> <li>• キャベツの浅漬け</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• トラウトの塩こうじ焼き</li> <li>• さつま揚げの煮物</li> <li>• オクラの和え物</li> <li>• <b>れんこんのきんぴら</b></li> <li>• 肉団子</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• かれの照り焼き</li> <li>• 角揚げの煮物</li> <li>• ポテトサラダ</li> <li>• 野菜炒め</li> <li>• ちくわの天ぷら</li> </ul>                    |
|          | 250kcal/塩分2.2g   | 400kcal/塩分2.2g  | 266kcal/塩分1.5g  | 364kcal/塩分2.2g  | 354kcal/塩分1.7g  |
| おかず      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉と玉ねぎの甘辛炒めとコーンコロッケ</li> <li>• ほっけの生姜焼き</li> <li>• マカロニサラダ</li> <li>• 切干し大根の煮物</li> <li>• 里芋の照り煮</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉の甘辛煮と白身魚のフライ</li> <li>• じゃがいもの旨煮</li> <li>• <b>ブロッコリーのサラダ</b></li> <li>• 山菜の煮物</li> <li>• 卵焼き</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ヒレカツのおろしポン酢かけ</li> <li>• にしんの照り焼き</li> <li>• かぼちゃサラダ</li> <li>• 春雨のソテー</li> <li>• 山くらげのしょうゆ漬け</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 麻婆豆腐と和菜メンチかつ</li> <li>• 根菜の煮物</li> <li>• いんげんのおひたし</li> <li>• なすのごま和え</li> <li>• チーズ入りかまぼこ</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉のカレー焼きと肉じゃがコロッケ</li> <li>• ひじきの煮物</li> <li>• ほうれん草の和え物</li> <li>• こんにゃくの煮物</li> <li>• とうもろこしの煮物</li> </ul> |
|          | 427kcal/塩分2.8g   | 402kcal/塩分3.2g  | 444kcal/塩分4.3g  | 436kcal/塩分2.5g  | 436kcal/塩分2.1g  |
| 満彩おかず    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ますのクリームソースかけとチキンカツ</li> <li>• 里芋の煮物</li> <li>• 心きの煮物</li> <li>• 小松菜の和え物</li> <li>• 黒豆の煮物</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>豚肉と茄子の麻婆炒めとピザフライ</b></li> <li>• カレーポトフ</li> <li>• ポテトオムレツ</li> <li>• キャベツのサラダ</li> <li>• 大根菜の和え物</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 二色そばとハンバーグ</li> <li>• れんこんの炒り煮</li> <li>• 白菜の和え物</li> <li>• ポテトサラダ</li> <li>• がんもの煮物</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• にしんの生姜焼きといもちフライ</li> <li>• 野菜炒め</li> <li>• しいたけの煮物</li> <li>• ほうれん草の辛子和え</li> <li>• 大根の和え物</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏の天ぷらとなすの天ぷら</li> <li>• 海藻サラダ</li> <li>• 高野豆腐の卵とじ</li> <li>• 三角揚げの煮物</li> <li>• はんぺんのチーズ焼き</li> </ul>        |
|          | 518kcal/塩分2.8g/食物繊維 3.5g   | 552kcal/塩分2.4g/食物繊維 3.0g  | 503kcal/塩分2.2g/食物繊維3.0g   | 542kcal/塩分2.9g/食物繊維4.5g   | 507kcal/塩分2.5g/食物繊維3.1g   |
| お弁当      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め</li> <li>• ほっけの生姜焼き</li> <li>• コーンコロッケ</li> <li>• マカロニサラダ</li> <li>• ごはん</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉の甘辛煮</li> <li>• じゃがいもの旨煮</li> <li>• 白身魚のフライ</li> <li>• <b>ブロッコリーのサラダ</b></li> <li>• ごはん</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ヒレカツのおろしポン酢かけ</li> <li>• 春雨のソテー</li> <li>• にしんの照り焼き</li> <li>• かぼちゃサラダ</li> <li>• ごはん</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 麻婆豆腐</li> <li>• 根菜の煮物</li> <li>• メンチカツ</li> <li>• いんげんのおひたし</li> <li>• 青菜ごはん</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉のカレー焼き</li> <li>• ひじきの煮物</li> <li>• 肉じゃがコロッケ</li> <li>• ほうれん草の和え物</li> <li>• ごはん</li> </ul>                |
|          | 650kcal/塩分2.7g   | 645kcal/塩分2.6g  | 649kcal/塩分3.3g  | 557kcal/塩分1.9g  | 616kcal/塩分2g  |

※献立内容は変更になる可能性がございます。※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

8/20(木)または  
8/21(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。)

• ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)

- 白菜の煮びたし
- 玉子とじ煮
- 茄子の生姜醤油
- いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g  
アレルギー: 卵・乳・小麦

• さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース

- かぼちゃの煮物
- 高野豆腐のひすいあんかけ
- 切干大根の煮物
- いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g  
アレルギー: 乳・小麦