

8月24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

8/19 水

お届け日
8月24日～8月28日
(企画回表示:9月1回)

	月 8月24日	火 8月25日	水 8月26日	木 8月27日	金 8月28日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さばの幽庵焼き 信田巻の煮物 いんげんのサラダ ピーマンのきんぴら キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豚ヒレのトマトソースかけ ツナじゃが ひじきサラダ 厚揚げの生姜醤油焼き チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の照り焼き ごぼう巻の煮物 豆サラダ じゃがいものコンソメ煮 山くらげのしょうゆ漬 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐のあんかけ ほっけのみりん漬 さつま芋サラダ れんこんのきんぴら 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの西京漬 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 たけのこの炒め物 大根の浅漬
	394kcal/塩分1.6g	396kcal/塩分1.6g	265kcal/塩分2.2g	378kcal/塩分1.8g	319kcal/塩分1.9g
	さばとピーマンと一緒に食べると疲労回復・体力増強の効果が期待できます				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ 大根の煮物 ほうれん草の和え物 つきこんのピリ辛炒め 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷら甘酢あんかけ たららの生姜焼き ブロッコリーのサラダ 切昆布の煮物 ちくわのごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップと うずら卵串フライ さんまの塩焼き 白菜のサラダ 里芋の煮物 たけのこのおおかず 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子と野菜の煮物と イカカツ メバルの塩焼き チンゲン菜の和え物 山菜の煮物 白菜の浅漬 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカツの おろしポン酢かけ ホキの漬焼き キャベツのごまドレサラダ ちぎり揚げの煮物 しゅうまい
	417kcal/塩分2.3g	437kcal/塩分3g	473kcal/塩分3.2g	437kcal/塩分2.6g	417kcal/塩分4.3g
	昆布に含まれるミネラルは牛乳の約23倍。カルシウムは約7倍、鉄分は約39倍も含まれています				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ぶりの竜田揚げ野菜 あんかけとオムレツ マカロニポリタン がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 かぼちゃの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 冷しゃぶと白身魚フライ ひじきの煮物 れんこんカレー炒め ブロッコリーのサラダ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の西京焼きと ちくわの天ぷら 昆布の煮物 たまごマカロニサラダ 小松菜の和え物 芋づるの佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> おろしヒレカツ 高野豆腐のあんかけ 大根の煮物 チキンピカタ オクラのおおかず和え 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツと ベーコン入りカツ きんぴらごぼう さつまあげの煮物 里芋のわさびマヨネーズ和え さんまのやわらか煮
	519kcal/塩分2.4g/食物繊維 3.8g	508kcal/塩分2.2g/食物繊維 3.1g	537kcal/塩分2.0g/食物繊維4.0g	541kcal/塩分2.8g/食物繊維2.9g	514kcal/塩分3.1g/食物繊維4.1g
	れんこんに含まれる、食物繊維はコレステロール値を下げて、生活習慣病に効果があります				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ 大根の煮物 つきこんのピリ辛炒め ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷら甘酢あんかけ たららの生姜焼き 切昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ さんまの塩焼き 里芋の煮物 白菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子と野菜の煮物 メバルの塩焼き イカカツ チンゲン菜の和え物 わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカツの おろしポン酢かけ ホキの漬焼き ちぎり揚げの煮物 キャベツのごまドレサラダ ごはん
	623kcal/塩分2.3g	624kcal/塩分2.4g	648kcal/塩分3g	609kcal/塩分3.4g	647kcal/塩分3g
	昆布に含まれるミネラルは牛乳の約23倍。カルシウムは約7倍、鉄分は約39倍も含まれています				

※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。

週末の御食事も
ご希望の方は...

楽子ン!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

8/27(木) または
8/28(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。)

・カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とし風
・高野豆腐と野菜の煮物
・ひじきの煮物
・茶そば
・わけぎの煮びたし

278kcal 塩分2.1g
アルガン:卵・乳・小麦・そば

・鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
・高野豆腐の玉子とし
・小松菜のおひたし
・揚げと昆布の煮物
・春雨の中華和え

365kcal 塩分1.9g
アルガン:卵・小麦