

8月31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

8/26 水

お届け日  
8月31日～9月4日  
(企画日表示:9月2回)

	月 8月31日	火 9月1日	水 9月2日	木 9月3日	金 9月4日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭のきのこあんかけ</li> <li>大根の煮物</li> <li>オクラのゆず和え</li> <li>マカロニソテー</li> <li>ちくわの天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐の麻婆あんかけ</li> <li>さごしの塩焼き</li> <li>ほうれん草のおかか和え</li> <li>野菜炒め</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炊き合わせ</li> <li>メバルの照り焼き</li> <li>れんこんの酢の物</li> <li><b>ひじきの煮物</b></li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじのみりん漬</li> <li>絹ごし揚げの煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>五目煮</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き豆腐と豚肉の煮物</li> <li>たらの漬け焼き</li> <li>いんげんの浸し</li> <li>里芋といかの煮物</li> <li>卵焼き</li> </ul>
	253kcal/塩分1.9g	362kcal/塩分2.1g	314kcal/塩分1.9g	309kcal/塩分2.1g	282kcal/塩分1.6g
		ひじきには、骨を強くするカルシウムや腸を綺麗にする食物繊維が、たっぷり含まれています			
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの甘辛炒めとバターコーンクロック</li> <li>巾着の煮物</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>チンゲン菜のソテー</li> <li>山くらげの醤油漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜と目玉焼きフライ</li> <li>かれいの味噌漬</li> <li><b>かぼちゃサラダ</b></li> <li>ぜんまいの炒め物</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>油淋鶏</li> <li>にしんの照り焼き</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>根菜煮</li> <li>里芋の味噌煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>つくねの味噌煮と春巻</li> <li>ツナポテト</li> <li>フロッコリーのサラダ</li> <li>焼きさつま揚げ</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーポトフと枝豆フライ</li> <li>さばの照り焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>しらたきの炒め物</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>
	402kcal/塩分3.6g	411kcal/塩分2.4g	474kcal/塩分3.4g	416kcal/塩分3.1g	405kcal/塩分2.6g
		かぼちゃにはビタミンEが100gあたり4.9mgと野菜の中でもトップクラスの量が含まれています			
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>チンジャオロースと野菜クロック</li> <li>キャベツの酢の物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>がんもの煮物</li> <li>たこ焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレースパゲッティとエビフライ</li> <li>厚揚げの炒め物</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>たけのこの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ますのおろしあんかけとホワイトシチューフライ</li> <li>焼きそば</li> <li>フロッコリーの和え物</li> <li>オムレツ</li> <li>たたきごぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の天ぷらピリ辛ソースかけと棒餃子</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>マカロニトマトソース炒め</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグおろしポン酢かけとイカフライ</li> <li><b>切干し大根の煮物</b></li> <li>じゃがいもの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>大豆の生姜煮</li> </ul>
	485kcal/塩分2.4g/食物繊維 3.0g	540kcal/塩分2.7g/食物繊維 3.0g	507kcal/塩分2.9g/食物繊維 3.5g	513kcal/塩分2.2g/食物繊維 3.0g	556kcal/塩分3.0g/食物繊維 3.6g
				切干大根にはカルシウムが豊富で、大根の20倍も多く含まれています	
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの甘辛炒め</li> <li>巾着の煮物</li> <li>チンゲン菜のソテー</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>かれいの味噌漬</li> <li>目玉焼きフライ</li> <li><b>かぼちゃサラダ</b></li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>油淋鶏</li> <li>根菜の煮物</li> <li>にしんの照り焼き</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>つくねの味噌煮</li> <li>ツナポテト</li> <li>春巻</li> <li>フロッコリーのサラダ</li> <li>青菜ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーポトフ</li> <li>さばの照り焼き</li> <li>枝豆フライ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	627kcal/塩分2.3g	648kcal/塩分2.1g	647kcal/塩分2.8g	644kcal/塩分2.7g	640kcal/塩分2.6g
		かぼちゃにはビタミンEが100gあたり4.9mgと野菜の中でもトップクラスの量が含まれています			

※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

9/3(木) または  
9/4(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。)

<ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの贅身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ</li> <li>豆腐のきのこあんかけ</li> <li>ほうれん草とカニカマのおひたし</li> <li>ピーマンの味噌炒め</li> <li>オクラのおかか和え</li> </ul>	<p>360kcal 塩分1.8g アレルギー: 卵・小麦・かに</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬</li> <li>もちふの和風あんかけ</li> <li>ほうれん草と筍の煮びたし</li> <li>青のりポテト</li> <li>彩り玉子炒め</li> </ul>	<p>423kcal 塩分1.9g アレルギー: 卵・乳・小麦</p>
--	--	---	---