

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"> ・鮭のきのこあんかけ ・大根の煮物 ・オクラのゆず和え ・マカロニソテー ・ちくわの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ出し豆腐の麻婆あんかけ ・さごしの塩焼き ・ほうれん草のおかか和え ・野菜炒め ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き合わせ ・メバルの照り焼き ・れんこんの酢の物 ・ひじきの煮物 ・白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじのみりん漬 ・絹ごし揚げの煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・五目煮 ・キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き豆腐と豚肉の煮物 ・たらの漬り焼き ・いんげんの浸し ・里芋といかの煮物 ・卵焼き
	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
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と玉ねぎの甘辛炒めとバターコーンクロック ・巾着の煮物 ・春雨の酢の物 ・チンゲン菜のソテー ・山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜と目玉焼きフライ ・かれいの味噌漬 ・かぼちゃサラダ ・ぜんまいの炒め物 ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・油淋鶏 ・にしんの照り焼き ・小松菜のサラダ ・根菜煮 ・里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・つくねの味噌煮と春巻 ・ツナポテト ・フロッコリーのサラダ ・焼きさつま揚げ ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーポトフと枝豆フライ ・さばの照り焼き ・マカロニサラダ ・しらたきの炒め物 ・フルーツカクテル
	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
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・チンジャオロースと野菜クロック ・キャベツの酢の物 ・チンゲン菜の和え物 ・がんもの煮物 ・たこ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレースパゲッティとエビフライ ・厚揚げの炒め物 ・さつま揚げの煮物 ・小松菜の和え物 ・たけのこの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ますのおろしあんかけとホワイトシチューフライ ・焼きそば ・フロッコリーの和え物 ・オムレツ ・たたきごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の天ぷらピリ辛ソースかけと棒餃子 ・ひじきの煮物 ・マカロニトマトソース炒め ・キャベツのサラダ ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグおろしポン酢かけとイカフライ ・切干し大根の煮物 ・じゃがいもの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・大豆の生姜煮
	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
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め ・巾着の煮物 ・チンゲン菜のソテー ・春雨の酢の物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜 ・かれいの味噌漬 ・目玉焼きフライ ・かぼちゃサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・油淋鶏 ・根菜の煮物 ・にしんの照り焼き ・小松菜のサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・つくねの味噌煮 ・ツナポテト ・春巻 ・フロッコリーのサラダ ・青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーポトフ ・さばの照り焼き ・枝豆フライ ・マカロニサラダ ・ごはん
	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

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