

5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

5/26 水

お届け日
5月31日～6月4日
(企画回表示:6月2回)

	月 5月31日	火 6月1日	水 6月2日	木 6月3日	金 6月4日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・トラウトサーモンの塩焼き ・こんにゃくの煮物 ・オクラの和え物 ・大根の味噌煮 ・白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの照り焼き ・ベーコンじゃが ・マカロニサラダ ・菜の花の煮びたし ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ豆腐のあんかけ ・ひじきの煮物 ・ごぼうサラダ ・キャベツのコンソメ煮 ・玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの西京漬け ・大豆の煮物 ・ほうれん草のひたし ・きのこソテー ・がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ ・茄子の味噌炒め ・いんげんの和え物 ・竹の子のそぼろ煮 ・竹輪の煮物
	254kcal/塩分2g	400kcal/塩分2g	368kcal/塩分1.9g	254kcal/塩分2g	400kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・ポトフとイカカツ ・あじの塩焼き ・キャベツの和え物 ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・田楽味噌と南瓜コロッケ ・めばるの生姜焼き ・小松菜の和え物 ・切昆布の煮物 ・竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の南蛮漬け ・マカロニソテー ・白菜のサラダ ・茄子の炒め物 ・里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と玉ねぎの甘辛煮と目玉焼フライ ・ほぎの西京漬け ・いんげんの和え物 ・メンマの中華炒め ・黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップとうずら玉子串フライ ・塩焼そば ・小松菜の和え物 ・信田巻きの煮物 ・しゅうまい
	408kcal/塩分2.7g	406kcal/塩分2.8g	419kcal/塩分3.3g	412kcal/塩分2g	431kcal/塩分2.8g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の味噌焼きと牛すき鍋フライ ・野菜炒め ・大豆とひじきのサラダ ・さつまあげの煮物 ・セロリの漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・二色そぼろとたこカツ ・きんぴらごぼう ・野菜のトマト煮 ・鶏肉と玉ねぎの炒め物 ・はんぺんの七味焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の天ぷらとつくね黒こしょう焼き ・大根の味噌煮 ・わかめともやしの酢の物 ・がんもの煮物 ・玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ステーキ和風あんかけとサーモンフライ ・チンゲン菜の炒め物 ・大豆の煮物 ・カリフラワーマリネ ・春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロース焼きとコロッケ ・大根のコンソメ煮 ・ほうれん草サラダ ・白菜の炒め物 ・こんにゃくの煮物
	538cal/塩分3.2g/食物繊維4.0g	501cal/塩分2.6g/食物繊維3.1g	517cal/塩分2.7g/食物繊維3.9g	503cal/塩分2.5g/食物繊維3.5g	526cal/塩分2.9g/食物繊維2.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・ポトフ ・あじの塩焼き ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・キャベツの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・田楽味噌 ・めばるの生姜焼き ・南瓜コロッケ ・小松菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の南蛮漬け ・マカロニソテー ・茄子の炒め物 ・白菜のサラダ ・青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と玉ねぎの甘辛煮 ・ほぎの西京漬け ・目玉焼フライ ・いんげんの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ ・塩焼そば ・うずら玉子串フライ ・小松菜の和え物 ・ごはん
	625kcal/塩分2.5g	582kcal/塩分2.8g	643kcal/塩分2.9g	640kcal/塩分2g	645kcal/塩分3.2g

※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

6/3(木)または
6/4(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。)

- ・さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
- ・冬瓜の土佐煮
- ・高野豆腐のかに風味あんかけ
- ・さつまいもと昆布の煮物
- ・ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.3g
アレルゲン:かにか・小麦・卵・乳

- ・さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
- ・じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ・プロッコリーのジュレサラダ
- ・小松菜と切干大根のごましょうゆ
- ・茎わかめの当座煮

311kcal 塩分2.8g
アレルゲン:小麦