

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

きのこにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDや皮膚や髪の毛、爪などを健康に保つビタミンB1が豊富に含まれています。

めばるに含まれる不飽和脂肪酸には悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、生活習慣病から身体を守ってくれます。

カリフラワーには、疲労回復やかせ予防に効果的なビタミンCが豊富に含まれています。

※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・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