

6月21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

6/16 水

お届け日  
6月21日～6月25日  
(企画日表示:6月5回)

	月 6月21日	火 6月22日	水 6月23日	木 6月24日	金 6月25日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>和風いなりのあんかけ</li> <li>ツナじゃが</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さげの七味焼き</li> <li>えびいなりの煮物</li> <li><b>ブロッコリーのサラダ</b></li> <li>こんにゃくのピリ辛炒め</li> <li>豆マリネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かれのい西京漬け</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>山菜の煮物</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の甘辛炒め</li> <li>めばるの照り焼き</li> <li>オクラの和え物</li> <li>竹輪の煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さごしの幽庵焼き</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>
	383kcal/塩分1.6g	335kcal/塩分2.2g	291kcal/塩分1.7g	327kcal/塩分1.9g	252kcal/塩分2.2g
		ブロッコリーに最も豊富に含まれているビタミンCには、免疫力を高めてくれる効果があるとされています。			
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と白菜の甘辛煮とあじフライ</li> <li>ごぼう巻きの煮物</li> <li>れんこんサラダ</li> <li>大根の生姜煮</li> <li>チーズかまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩炒めとさわらフライ</li> <li>茄子の味噌炒め</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>里芋の煮物</li> <li>しらたきのおかか和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの玉子あん和菜メンチかつ</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>ブロッコリーの炒め物</li> <li>中華ポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼きと南瓜コロッケ</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li><b>いんげんの味噌煮</b></li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐と目玉焼フライ</li> <li>ほきの照り焼き</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>わかめの炒り煮</li> <li>大根の酢の物</li> </ul>
	401kcal/塩分2.5g	407kcal/塩分3.3g	447kcal/塩分2.3g	466kcal/塩分2.5g	413kcal/塩分2.9g
			いんげんはカリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。		
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>タンドリーチキンと枝豆フライ</li> <li>高野豆腐の玉子とし</li> <li>ゴーヤのサラダ</li> <li>加賀揚げの煮物</li> <li>ウインナーケチャップ炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの炒め物と鶏ごぼうカツ</li> <li>こんにゃくのきんぴら</li> <li><b>たけのこのサラダ</b></li> <li>ピーマン肉詰め</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひれかつのデミグラスソースがけ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>わかめのサラダ</li> <li>野菜炒め</li> <li>お好み焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばのカレーパン粉焼きと豚串かつ</li> <li>人参の炒め物</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>チキンナゲット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と野菜の炒め物とメンチカツ</li> <li>厚揚げとふきの煮物</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>さごしの七味焼き</li> <li>コーン入りさつまあげ</li> </ul>
	584cal/塩分2.8g/食物繊維2.3g	540cal/塩分2.7g/食物繊維3.7g	511cal/塩分2.8g/食物繊維4.1g	506cal/塩分3.1g/食物繊維4.4g	595cal/塩分3.0g/食物繊維2.1g
	たけのこに含まれるチロシンは、やる気や集中力を高めるのに効果的といわれています。				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と白菜の甘辛煮</li> <li>ごぼう巻きの煮物</li> <li>あじフライ</li> <li>れんこんサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩炒め</li> <li>茄子の味噌炒め</li> <li>さわらフライ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの玉子あん</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>和菜メンチかつ</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>さばの塩焼き</li> <li><b>いんげんの味噌煮</b></li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐</li> <li>ほきの照り焼き</li> <li>目玉焼フライ</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	647kcal/塩分2.2g	630kcal/塩分3.4g	646kcal/塩分2.2g	604kcal/塩分2.3g	611kcal/塩分2.9g
			いんげんはカリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。		

※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**

6/24(木)または  
6/25(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。)

- たらの中華ねぎごまだれ・芋煮(牛肉と里芋の煮物)
- 豆腐と玉子のチャンプル
- 切干大根の煮物
- 小松菜のソテー
- 白菜と竹輪の煮びたし

361kcal 塩分2.2g  
アレルギー:卵・乳・小麦

- 鱈のトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
- かぼちゃと椎茸の含め煮
- ほうれん草オイスターソース炒め
- カリフラワーのサラダ
- れんこんのごま和え

356kcal 塩分1.8g  
アレルギー:卵・乳・小麦・落花生