

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"> 和風いなりのあんかけ ツナじゃが いんげんの和え物 切昆布の煮物 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> さげの七味焼き えびいなりの煮物 ブロッコリーのサラダ こんにゃくのピリ辛炒め 豆マリネ 	<ul style="list-style-type: none"> かれのい西京漬け 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 山菜の煮物 白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛炒め めばるの照り焼き オクラの和え物 竹輪の煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> さごしの幽庵焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ 菜の花の煮びたし キャベツの浅漬け
	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"> 牛肉と白菜の甘辛煮とあじフライ ごぼう巻きの煮物 れんこんサラダ 大根の生姜煮 チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩炒めとさわらフライ 茄子の味噌炒め ほうれん草の和え物 里芋の煮物 しらたきのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> がんもの玉子あん和菜メンチかつ キャベツの煮びたし 南瓜サラダ ブロッコリーの炒め物 中華ポテト 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きと南瓜コロッケ さばの塩焼き ごぼうサラダ いんげんの味噌煮 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐と目玉焼フライ ほきの照り焼き 白菜のサラダ わかめの炒り煮 大根の酢の物
	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"> タンドリーチキンと枝豆フライ 高野豆腐の玉子とじ ゴーヤのサラダ 加賀揚げの煮物 ウインナーケチャップ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの炒め物と鶏ごぼうカツ こんにゃくのきんぴら たけのこのサラダ ピーマン肉詰め うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ひれかつのデミグラスソースがけ 切干し大根の煮物 わかめのサラダ 野菜炒め お好み焼き 	<ul style="list-style-type: none"> さばのカレーパン粉焼きと豚串かつ 人参の炒め物 ごぼうのサラダ がんもの煮物 チキンナゲット 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と野菜の炒め物とメンチカツ 厚揚げとふきの煮物 いんげんのサラダ さごしの七味焼き コーン入りさつまあげ
	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"> 牛肉と白菜の甘辛煮 ごぼう巻きの煮物 あじフライ れんこんサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩炒め 茄子の味噌炒め さわらフライ ほうれん草の和え物 わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> がんもの玉子あん キャベツの煮びたし 和菜メンチかつ 南瓜サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き さばの塩焼き いんげんの味噌煮 ごぼうサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 ほきの照り焼き 目玉焼フライ 白菜のサラダ ごはん
	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・蕎麦