

8月2日週



# 献立表

追加・変更  
キャンセル・注文締切り

7/28 水

お届け日  
8月2日～8月6日  
(企画回表示:8月2回)

	月 8月2日	火 8月3日	水 8月4日	木 8月5日	金 8月6日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>炊き合わせ</li> <li>さばの塩こうじ焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>ほきのつけ焼き</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>小松菜の煮びたし</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かれいの幽庵焼き</li> <li>豚肉の味噌炒め</li> <li>いんげんの白和え</li> <li>わかめの煮物</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和風ハンバーグ</li> <li>筑前煮</li> <li>オクラのツナ和え</li> <li>しらたきの炒め物</li> <li>竹輪の天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の塩焼き</li> <li>大根の煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>チンゲン菜のソテー</li> <li>肉団子</li> </ul>
	283kcal/塩分2.2g	316kcal/塩分1.7g	326kcal/塩分2.2g	358kcal/塩分1.6g	400kcal/塩分2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜と肉団子のカレー煮と南瓜コロック</li> <li>めばるのバジル焼き</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>たけのこの金平</li> <li>バターコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚フライのドレッシングがけ</li> <li>根菜のごま煮</li> <li>ブロッコリーの和え物</li> <li>大根の煮物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚チリと目玉焼フライ</li> <li>あかうおの照り焼き</li> <li>チンゲン菜となめ茸の和え物</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ(ソース付き)</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>キャベツのフレンチサラダ</li> <li>花天の青のり焼き</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の塩だれ焼きとハムカツ</li> <li>茄子の中華炒め</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>竹輪の煮物</li> <li>中華ポテト</li> </ul>
	407kcal/塩分3g	427kcal/塩分2.7g	422kcal/塩分2.9g	405kcal/塩分3.1g	406kcal/塩分2.8g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>たらパン粉焼きトマトソースがけとイカカツ(ソース付き)</li> <li>加賀丸いものきんぴら</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビカツとアジフライ(タルタルソース付き)とハンバーグ</li> <li>たけのこの炒め物</li> <li>れんこんの酢の物</li> <li>がんもの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーと豚串かつ(ソース付き)</li> <li>わかめのサラダ</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>白身魚の漬焼き</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜焼きとコロック(ソース付き)</li> <li>マカロニナポリタン</li> <li>大根サラダ</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼きとかぼちゃクノーデルフライ(ソース付き)</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>なすのチリソース炒め</li> <li>ひじきのサラダ</li> <li>春巻き</li> </ul>
	503cal/塩分2.9g/食物繊維3.0g	535cal/塩分3.0g/食物繊維2.7g	513cal/塩分2.5g/食物繊維4.1g	527cal/塩分3.2g/食物繊維2.4g	540cal/塩分2.7g/食物繊維4.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜と肉団子のカレー煮</li> <li>めばるのバジル焼き</li> <li>南瓜コロック</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚フライのドレッシングがけ</li> <li>根菜のごま煮</li> <li>大根の煮物</li> <li>ブロッコリーの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚チリ</li> <li>あかうおの照り焼き</li> <li>目玉焼フライ</li> <li>チンゲン菜となめ茸の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ(ソース付き)</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>キャベツのフレンチサラダ</li> <li>花天の青のり焼き</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の塩だれ焼き</li> <li>茄子の中華炒め</li> <li>ハムカツ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
	648kcal/塩分3g	592kcal/塩分2.1g	620kcal/塩分2.7g	613kcal/塩分3g	637kcal/塩分2.6g

ホキは、青魚などに含まれる脂肪酸であるDHAやEPAは、高血圧の予防や脳内の血管を健康に保つのに役立ちます。

キャベツには、「イソチオシアネート」という辛味成分が豊富に含まれています。腸や肝臓などの解毒作用を活性化させます。

なすの皮に多く含まれる「ナスニン」は、抗酸化作用があり、動脈硬化や老化の予防に効果があります。

※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** **8/5(木)または8/6(金)お届け**

<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイのゆず胡椒ソース</li> <li>豚ヒレかつの玉子としじ</li> <li>高野豆腐と野菜の煮物</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>じゃがいものおかか和え</li> <li>キャベツとベーコンの炒め物</li> </ul>	<p>318kcal 塩分2.8g アルゲン・卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の湯葉あんかけ</li> <li>牛肉ときのこの炒め物</li> <li>高野豆腐の玉子とし</li> <li>小松菜のおひたし</li> <li>揚げと昆布の煮物</li> <li>春雨の中華和え</li> </ul>	<p>349kcal 塩分2.0g アルゲン・卵・小麦</p>
--	---------------------------------------	--	-------------------------------------