

8月9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

8/4 水

お届け日
8月10日～8月13日
(企画日表示: 8月3回)

	月 8月9日	火 8月10日	水 8月11日	木 8月12日	金 8月13日
おもいやりおかず	振替休日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の照焼き がんもの煮物 ほうれん草のごま和え 里芋の煮物 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの西京漬け 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 しらたきのピリ辛炒め 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐のあんかけ ひじきの煮物 れんこんの和え物 チンゲン菜の煮物 キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き めばるの幽庵焼き 菜の花のごま和え マカロニソテー 大根の酢の物
		258kcal / 塩分2.1g	372kcal / 塩分2.1g	343kcal / 塩分1.6g	341kcal / 塩分1.9g
おかず	振替休日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> とりの唐揚げ甘酢あん さばの七味焼き 海藻サラダ チンゲン菜の煮びたし オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグと枝豆フライ 白菜の煮びたし 南瓜サラダ アスパラガスのバター炒め 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩こうじ炒めと野菜コロッケ さんまの漬け焼き オクラの和え物 マカロニのバジル炒め チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> イカ天ぷらの中華あんかけ 山菜の煮物 小松菜のサラダ 金平ごぼう フルーツカクテル
		409kcal / 塩分3g	413kcal / 塩分2.6g	467kcal / 塩分2.8g	415kcal / 塩分3.3g
満彩おかず	振替休日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の甘酢あんかけとチヂミ(醤油付き) 春雨の炒め物 キャベツのサラダ かれいの漬焼き 中華ポテト 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の西京焼きとピザコロッケ(ソース付き) ぜんまいの煮物 小松菜の和え物 さつま芋サラダ こんにゃくの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とかぼちゃの天ぷら(天つゆ付き) 高野豆腐の玉子とじ いんげんのトマト煮 加賀丸いもの和え物 大豆の生姜煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏唐揚げのおろしあんかけ キャベツの炒め物 コロッケ(ソース付き) 里芋のサラダ コーンさつまあげ
		589cal / 塩分3.1g / 食物繊維2.1g	508cal / 塩分2.7g / 食物繊維3.6g	525cal / 塩分2.8g / 食物繊維4.1g	582cal / 塩分2.8g / 食物繊維4.1g
お弁当	振替休日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> とりの唐揚げ甘酢あん チンゲン菜の煮びたし さばの七味焼き 海藻サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグ 白菜の煮びたし 枝豆フライ 南瓜サラダ 青菜ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩こうじ炒め さんまの漬け焼き 野菜コロッケ オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> イカ天ぷらの中華あんかけ 山菜の煮物 金平ごぼう 小松菜のサラダ ごはん
		649kcal / 塩分3.1g	641kcal / 塩分2.6g	643kcal / 塩分2.5g	646kcal / 塩分3.4g

※献立内容は変更になる可能性があります。※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

8/12(木) または
8/13(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。)

- さわらのカレー電田揚げ・豚すき焼き
- 大根の胡麻ソース
- オクラのおかか和え
- 玉子とじ煮
- 小松菜のボン酢和え

392kcal 塩分2.6g
アレルギー: 卵・小麦

- あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
- もちふの和風あんかけ
- ほうれん草と筍の煮びたし
- 青のりポテト
- 彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g
アレルギー: 卵・乳・小麦