

8月16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

8/11 水

お届け日  
8月17日～8月20日  
(企画回表示:8月4回)

	月 8月16日	火 8月17日	水 8月18日	木 8月19日	金 8月20日
おもいやりおかず	お盆のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグのきのこあんかけ</li> <li>巾着の煮物</li> <li>海藻サラダ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き豆腐と牛肉の煮物</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>切干大根の甘酢和え</li> <li>小松菜の煮びたし</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>トラウトの塩こうじ焼き</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li><b>オクラの和え物</b></li> <li>れんこんのきんぴら</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かれいの照り焼き</li> <li>角揚げの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>野菜炒め</li> <li>竹輪の天ぷら</li> </ul>
		400kcal/塩分2.2g	262kcal/塩分1.9g	362kcal/塩分2g	342kcal/塩分1.8g
おかず	お盆のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の甘辛煮と春巻き</li> <li><b>じゃがいもの旨煮</b></li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>海老子リと串カツ</li> <li>赤魚の照り焼き</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>うす揚げの炒り煮</li> <li>中華ポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>竹輪と野菜の田楽味噌(味噌付き)と和菜メンチかつ</li> <li>塩焼そば</li> <li>いんげんのひたし</li> <li>なすのごま和え</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子の春雨スープと目玉焼フライ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>こんにゃくの煮物</li> <li>バターコーン</li> </ul>
		402kcal/塩分2.4g	495cal/塩分3g	416kcal/塩分3.4g	404kcal/塩分2.6g
満彩おかず	お盆のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>ますのクリームソースがけとコロッケ(ソース付き)</li> <li>里芋の煮物</li> <li><b>小松菜の和え物</b></li> <li>ふきの煮物</li> <li>キャベツのゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と茄子の炒め物と白身魚フライ(ソース付き)</li> <li>大根の煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>じゃが芋入りオムレツ</li> <li>山くらげの醤油漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの煮物とメンチカツ(ソース付き)</li> <li>れんこんのきんぴら</li> <li>南瓜のサラダ</li> <li>野菜のトマト煮</li> <li>いももち</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にしんの生姜焼きとグラタンカツ(ソース付き)</li> <li>野菜炒め</li> <li>さつまあげの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>カリフラワーマリネ</li> </ul>
		515cal/塩分2.6g/食物繊維3.6g	508cal/塩分2.7g/食物繊維3.6g	525cal/塩分2.8g/食物繊維3.8g	514cal/塩分3.0g/食物繊維5.1g
お弁当	お盆のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の甘辛煮</li> <li><b>じゃがいもの旨煮</b></li> <li>春巻き</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>海老子リ</li> <li>うす揚げの炒り煮</li> <li>赤魚の照り焼き</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>竹輪と野菜の田楽味噌(味噌付き)</li> <li>塩焼そば</li> <li>和菜メンチかつ</li> <li>いんげんのひたし</li> <li>わかめご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子の春雨スープ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>目玉焼フライ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
		645kcal/塩分2.1g	648kcal/塩分2.7g	650kcal/塩分3.4g	645kcal/塩分2.6g

じゃがいもにはポリフェノールの一種でクロロゲン酸という成分が含まれ、老化や癌の予防、糖尿病の予防効果が期待出来ます。

小松菜にはほうれん草の3倍以上のカルシウムが含まれており、骨粗しょう症の予防におすすです。

じゃがいもにはポリフェノールの一種でクロロゲン酸という成分が含まれ、老化や癌の予防、糖尿病の予防効果が期待出来ます。

※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**

8/19(木)または  
8/20(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  
アレルギー: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
- ブ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  
アレルギー:小麦