

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

※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

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