

8月23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

8/18 水

お届け日
8月23日～8月27日
(企画日表示:9月1回)

	月 8月23日	火 8月24日	水 8月25日	木 8月26日	金 8月27日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さばの幽庵焼き 信田巻きの煮物 いんげんのサラダ ピーマンきんぴら キャベツの酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚ヒシのトマトソース ツナじゃが ひじきサラダ 厚揚げの生姜醤油焼き チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の照り焼き 大根の煮物 豆サラダ なすの煮物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐のあんかけ ほっけのみりん焼き さつま芋サラダ 白菜の煮物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの西京焼き 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 たけのこの炒め物 大根の浅漬け
	392kcal/塩分1.6g	398kcal/塩分1.7g	254kcal/塩分1.8g	370kcal/塩分2.2g	319kcal/塩分1.9g
ピラジンは、ピーマンの香りに含まれる成分で、血液をサラサラにする効能があり、血栓予防に有効です。					
おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) 大根の煮物 ほうれん草の和え物 つきこんのピリ辛炒め 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぶらの甘酢あんかけ たららの生姜焼き ブロッコリーのサラダ 切昆布の煮物 竹輪のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップとうすら玉子串フライ さんまの塩焼き 小松菜のサラダ 里芋の煮物 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツのクリーム煮とイカカツ さつまの照り焼き チンゲン菜の和え物 山菜の煮物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカツのおろしポン酢(おろしポン酢付き) ほきの漬焼き キャベツのサラダ ちぎり揚げの煮物 しゅうまい
	417kcal/塩分2.3g	404kcal/塩分3g	456kcal/塩分3.1g	423kcal/塩分3.3g	419kcal/塩分2.5g
ブロッコリーに含まれるビタミンCには抗酸化作用があり、動脈硬化や心疾患を予防することが期待できます。					
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> たら亀田揚げの野菜あんかけとさつま芋の天ぷら チンゲン菜炒め 大根の酢の物 がんもの煮物 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のごまドレッシング和えとおからフライ(ソース付き) ひじきの煮物 切干し大根のサラダ しいらの漬け焼き ウインナーのケチャップ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> さば焼きとかきあげ(醤油付き) 油揚げの煮物 キャベツのサラダ さつま揚げの煮物 長芋の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ひれかつおろしぼんずかけ 高野豆腐の和風あんかけ 大根のコンソメ煮 オクラの和え物 はんぺんチーズボール 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のトマトソースがけとハムカツ(ソース付き) 昆布の煮物 ごぼうのサラダ こんにゃくの煮物 水菜のおかか和え
	507cal/塩分2.5g/食物繊維2.2g	558cal/塩分2.7g/食物繊維2.8g	516cal/塩分2.9g/食物繊維3.2g	547cal/塩分3.0g/食物繊維4.2g	516cal/塩分2.8g/食物繊維4.5g
長芋には「ジアスターゼ」などの消化酵素が多く入っており、消化を助け、胃もたれ対策にひたたりです。					
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) 大根の煮物 つきこんのピリ辛炒め ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぶらの甘酢あんかけ たららの生姜焼き 切昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ さんまの塩焼き 里芋の煮物 小松菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツのクリーム煮 めばるの照り焼き イカカツ チンゲン菜の和え物 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカツのおろしポン酢(おろしポン酢付き) ほきの漬焼き ちぎり揚げの煮物 キャベツのサラダ ごはん
	623kcal/塩分2.3g	634kcal/塩分2.4g	641kcal/塩分2.7g	595kcal/塩分3.2g	649kcal/塩分3.3g
ブロッコリーに含まれるビタミンCには抗酸化作用があり、動脈硬化や心疾患を予防することが期待できます。					

※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

8/26(木)または
8/27(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。)

- さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ジャーマンポテト
- もちふの玉子とじ
- キャベツとコーンの炒め物
- おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g
アレルギー:卵・乳・小麦

- 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- さつまいものグラタン
- 高野豆腐の田楽
- ひじきの煮物
- カリフラワーのマスタード和え

380kcal 塩分2.8g
アレルギー:卵・乳・小麦