

8月30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

8/25 水

お届け日  
8月30日～9月3日  
(企画日表示: 9月2回)

	月 8月30日	火 8月31日	水 9月1日	木 9月2日	金 9月3日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>さけのきのこあんかけ</li> <li>大根の煮物</li> <li>オクラのゆず和え</li> <li>マカロニソテー</li> <li>竹輪の天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐の麻婆あん</li> <li>さごしの塩焼き</li> <li>ほうれん草のおかか和え</li> <li>野菜炒め</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炊き合わせ</li> <li>めばるの照り焼き</li> <li>れんこんの酢の物</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじのみりん焼き</li> <li>絹ごし揚げの煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>大豆の煮物</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き豆腐と豚肉の煮物</li> <li>たららの漬焼き</li> <li>いんげんのひたし</li> <li>里芋といかの煮物</li> <li>玉子焼き</li> </ul>
	255kcal/塩分1.9g	356kcal/塩分2.1g	313kcal/塩分2g	311kcal/塩分1.9g	262kcal/塩分1.6g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの梅ダレ炒めとバターコーンクロック</li> <li>巾着の煮物</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>チンゲン菜のソテー</li> <li>大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃがと目玉焼フライ</li> <li>かれいの味噌焼き</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>ぜんまいの炒め物</li> <li>チーズかまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>油淋鶏</li> <li>にしんの照り焼き</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>根菜煮</li> <li>里芋の味噌煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>つくねの味噌煮と春巻き</li> <li>ツナポテト</li> <li>フロッコリーのサラダ</li> <li>きのこソテー</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーポトフと枝豆フライ</li> <li>赤魚の照り焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>しらたきの炒め物</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>
	435kcal/塩分2.3g	403kcal/塩分2.3g	473kcal/塩分3.4g	404kcal/塩分2.8g	403kcal/塩分2.5g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>厚揚げのチリソース炒め</li> <li>大根の煮物</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>竹の子の土佐煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チンジャオロースとクロック(ソース付き)</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>がんもの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>たこ焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ますの大根おろしあんかけとメンチカツ(ソース付き)</li> <li>しらたきの中華炒め</li> <li>いんげんとじゃが芋のサラダ</li> <li>さつまあげの煮物</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の天ぷらピリ辛ソースがけとチヂミ(醤油付き)</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>にんにくの芽炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ玉ねぎソースがけとイカフライ(ソース付き)</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>れんこんの炒め物</li> <li>ほうれん草のドレッシング和え</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>
	508cal/塩分2.9g/食物繊維2.2g	514cal/塩分2.5g/食物繊維3.4g	508cal/塩分2.7g/食物繊維3.4g	525cal/塩分3.0g/食物繊維3.2g	516cal/塩分2.6g/食物繊維4.6g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの梅ダレ炒め</li> <li>巾着の煮物</li> <li>チンゲン菜のソテー</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>かれいの味噌焼き</li> <li>目玉焼フライ</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>油淋鶏</li> <li>根菜煮</li> <li>にしんの照り焼き</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>つくねの味噌煮</li> <li>ツナポテト</li> <li>春巻き</li> <li>フロッコリーのサラダ</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーポトフ</li> <li>赤魚の照り焼き</li> <li>枝豆フライ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	626kcal/塩分2g	648kcal/塩分2.3g	646kcal/塩分3.3g	636kcal/塩分3.4g	649kcal/塩分2.5g

※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

9/2(木)または  
9/3(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。)

- 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
- ほうれん草とカニカマのおひたし
- なすの煮物
- 炒り豆腐
- ピーマンの味噌炒め

379kcal 塩分2.2g  
アレルギー: 卵・乳・小麦・えび・かに

- ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- 玉子とじ煮
- ほうれん草のおひたし
- 切干大根とツナの塩もみ酢和え

384kcal 塩分2.3g  
アレルギー: 卵・小麦・かに