

6月6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

6/1 水

お届け日
6月6日～6月10日

	月 6月6日	火 6月7日	水 6月8日	木 6月9日	金 6月10日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と豆腐の煮物 めばるの塩焼き 海藻サラダ 大根の生姜煮 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの甘酢あんかけ 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 いんげんとむきえびの中華炒め 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> トラウトの西京焼き 肉団子の煮物 キャベツの和え物 菜の花の煮びたし 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げあじの野菜あんかけ 厚揚げの煮物 チンゲン菜の和え物 茄子の炒めもの チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 揚出豆腐の麻婆あんかけ 切干大根の煮物 ほうれん草のサラダ ちぎり揚げの煮物 オレンジ
	278kcal/塩分1.9g	295kcal/塩分2.1g	304kcal/塩分2g	265kcal/塩分1.9g	265kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の甘辛煮とイカカツ ほっけのみりん焼き 南瓜サラダ 白菜の煮びたし 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜と和菜メンチカツ さばの塩焼き いんげんのサラダ イカ団子の煮物 キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> がんもの玉子あん&コーンフライ ツナマカロニ チンゲン菜の和え物 はんぺんのゆかり焼き しらたきのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタル付き) ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 里芋の煮物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の春雨スープとチキンカツ さんまの照り焼き ポテトサラダ ブロッコリーの炒めもの フルーツカクテル
	410kcal/塩分2g	401kcal/塩分2.6g	403kcal/塩分2.1g	402kcal/塩分2.7g	489kcal/塩分3g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ(ステーキソース付き)とエビフライ 春雨サラダ 大豆の煮物 さつまあげの煮物 バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがとピリ辛フライ(ソース付き) 人参のサラダ 小松菜の和え物 さばの塩焼き 鶏肉野菜巻 	<ul style="list-style-type: none"> いわしフライ(タルタルソース付き) 大根の酢の物 ひじきの煮物 野菜のトマト煮 オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の照り焼きとかき揚げ(醤油付き) 玉ねぎのマリネ もやしの炒め物 さつま揚げの煮物 こんにゃくの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグクリームソースがけ(ソース付き) わかめの和え物 大根の煮物 はんぺんチーズフライ(ソース付き) うずら豆の煮物
	579kcal/塩分3.1g/食物繊維4.7g	579kcal/塩分2.4g/食物繊維3.9g	507kcal/塩分2.9g/食物繊維4.2g	518kcal/塩分3.0g/食物繊維3.6g	597kcal/塩分2.9g/食物繊維3.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の甘辛煮 ほっけのみりん焼き イカカツ 南瓜サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 さばの塩焼き 和菜メンチカツ いんげんのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> がんもの玉子あん ツナマカロニ コーンフライ チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタル付き) ひじきの煮物 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の春雨スープ さんまの照り焼き ブロッコリーの炒めもの ポテトサラダ わかめご飯
	646kcal/塩分2g	649kcal/塩分2.6g	586kcal/塩分1.8g	632kcal/塩分2.7g	647kcal/塩分3.4g

里芋は食物繊維が豊富に含まれており、便秘改善に役立ちます。

いわしはDHAやEPAが豊富で、血液をサラサラにする効果があると言われています。

里芋は食物繊維が豊富に含まれており、便秘改善に役立ちます。

※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

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

6/9(木)または
6/10(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、ご注文が必要ですが、詳細はお問合せください。)

- カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とし風
- 高野豆腐と野菜の煮物
- ひじきの煮物
- じゃがいものおかか和え
- キャベツとベーコンの炒め物

318kcal 塩分2.8g
アルギン:卵・乳・小麦

- 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
- 高野豆腐の玉子とし
- 小松菜のおひたし
- 揚げと昆布の煮物
- 春雨の中華和え

349kcal 塩分2.0g
アルギン:卵・小麦