

5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

5/25 水

お届け日
5月30日～6月3日
(企画回表示:6月2回)

	月 5月30日	火 5月31日	水 6月1日	木 6月2日	金 6月3日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの塩焼き こんにゃくの煮物 オクラの和え物 大根の味噌煮 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き じゃが芋の炒め物 マカロニサラダ チンゲン菜の煮びたし うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐のあんかけ ひじきの煮物 ごぼうサラダ キャベツのコンソメ煮 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの西京焼き 豚汁風煮 ほうれん草のひたし きのこソテー がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) 茄子の味噌炒め いんげんの和え物 竹の子のそぼろ煮 大学芋
	250kcal/塩分1.7g	400kcal/塩分2.1g	369kcal/塩分2.1g	251kcal/塩分2g	400kcal/塩分1.8g
	こんにゃくはカルシウム、カリウムも豊富に含み、動脈硬化の予防や便秘改善に役立ちます。				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ポトフとハムカツ 里芋の味噌煮 キャベツの和え物 わかめとうす揚げの炒り煮 大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 田楽味噌(田楽味噌付き)と南瓜コロッケ 根菜のごま煮 小松菜の和え物 切昆布の煮物 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 唐揚げの野菜がけ マカロニソテー 白菜のサラダ 茄子の炒め物 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎの甘辛煮と目玉焼きフライ ほぎの西京焼き いんげんの和え物 メンマの中華炒め 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> チキンチャップと春巻き 塩焼そば 小松菜の和え物 信田巻きの煮物 しゅうまい
	405kcal/塩分2.2g	404kcal/塩分2.6g	419kcal/塩分3.4g	403kcal/塩分2g	474kcal/塩分3.4g
	なすは体内の余分なナトリウムを排出して、高血圧を防ぐはたらきを持っている「カリウム」が豊富です。				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きとたこカツ(ソース付き) もやし炒め 大豆とツナのひじきサラダ さつまあげの煮物 昆布巻 	<ul style="list-style-type: none"> かれのいカレー焼きと玉子サラダフライ(ソース付き) 牛肉とさつま芋の炒め物 キャベツのサラダ ふきと竹の子の煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ぶり竜田揚げの南蛮漬けとつくね きんぴらごぼう 玉ねぎの中華炒め 切干大根のサラダ 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の天ぷらおろし和えと豆腐ハンバーグ しらたきの炒め物 ちくわのサラダ さつま揚げの煮物 春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉と枝豆コロッケ(ソース付き) 冬瓜のあんかけ カリフラワーサラダ 赤魚の漬焼き しゅうまい
	503kcal/塩分3.2g/食物繊維3.0g	520kcal/塩分2.5g/食物繊維3.0g	565kcal/塩分2.4g/食物繊維3.3g	501kcal/塩分2.9g/食物繊維3.7g	553kcal/塩分2.8g/食物繊維3.4g
	冬瓜はカリウムが豊富で、高血圧の予防やむくみの改善に効果があるといわれています。				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ポトフ 里芋の味噌煮 わかめとうす揚げの炒り煮 キャベツの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 田楽味噌(田楽味噌付き) 根菜のごま煮 南瓜コロッケ 小松菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 唐揚げの野菜がけ マカロニソテー 茄子の炒め物 白菜のサラダ 青菜ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎの甘辛煮 ほぎの西京焼き 目玉焼きフライ いんげんの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンチャップ 塩焼そば 春巻き 小松菜の和え物 ごはん
	577kcal/塩分2g	566kcal/塩分2.5g	645kcal/塩分3g	644kcal/塩分2g	648kcal/塩分3.4g
	なすは体内の余分なナトリウムを排出して、高血圧を防ぐはたらきを持っている「カリウム」が豊富です。				

※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

6/2(木)または
6/3(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。)

- ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
- 白菜の煮びたし
- 玉子とじ煮
- 茄子の生姜醤油
- いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g
アレルギー:卵・乳・小麦

- さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
- かぼちゃの煮物
- 高野豆腐のひすいあんかけ
- 切干大根の煮物
- いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アレルギー:乳・小麦