

7月4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

6/29 水

お届け日
7月4日～7月8日

	月 7月4日	火 7月5日	水 7月6日	木 7月7日	金 7月8日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さわらの照り焼き 豚肉とじゃが芋の塩炒め 南瓜サラダ 切干大根の煮物 うすら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの幽庵焼き 切昆布と大豆の煮物 オクラの和え物 野菜炒め 里芋の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 小松菜の中華サラダ 春雨のソテー 白菜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> トラウトサーモンの塩焼き たけのこの炒め物 いんげん和え物 豆サラダ 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ めばるの生姜焼き 菜の花のごま和え マカロニソテー キャベツの浅漬け
	351kcal/塩分1.6g	257kcal/塩分2g	297kcal/塩分2g	400kcal/塩分1.6g	255kcal/塩分2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 海老チリと串カツ ひじきの煮物 しろ菜の中華和え きのごソテー 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎの甘辛煮と枝豆フライ ほっけの塩焼き ポテトサラダ うす揚げの炒り煮 バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の甘辛煮と目玉焼フライ れんこんのきんぴら マカロニサラダ ツナじゃが オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のカレーマヨ炒めと星型コロッケ 明太マヨオムレツ キャベツのサラダ はんぺん焼のゆかり焼き 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> イカ天ぷらの中華あんかけ 山菜の煮物 小松菜のサラダ 茄子の煮物 チーズかまぼこ
	403kcal/塩分3.1g	404kcal/塩分2.1g	406kcal/塩分2.1g	453kcal/塩分2.5g	405kcal/塩分3.4g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> カレーと牛カツとチキンカツ（ソース付き） 昆布の煮物 なすの南蛮漬 チンゲン菜の和え物 肉詰めいなり 	<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 切干大根の煮物 キャベツの味噌炒め ごぼうサラダ こんにゃく和え 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の漬焼きとメンチカツ（ソース付き） 高野豆腐の煮物 たけのこの中華炒め 人参のサラダ きゅうりの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のバジル焼きと目玉焼きフライ（ソース付き） ひじきの煮物 キャベツのサラダ 菜の花の和え物 ふぎの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> おでん（生姜みそ付き）と白身魚フライ（ソース付き） ちくわの煮物 マカロニサラダ ベーコンポテトバーグ 煮込み
	505kcal/塩分2.5g/食物繊維3.1g	527kcal/塩分3.1g/食物繊維3.5g	507kcal/塩分2.9g/食物繊維3.6g	558kcal/塩分2.1g/食物繊維4.4g	539kcal/塩分3.4g/食物繊維2.3g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 海老チリ ひじきの煮物 きのごソテー しろ菜の中華和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎの甘辛煮 ほっけの塩焼き 枝豆フライ ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の甘辛煮 れんこんのきんぴら 目玉焼フライ マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のカレーマヨ炒め 明太マヨオムレツ 星型コロッケ キャベツのサラダ わかめご飯 	<ul style="list-style-type: none"> イカ天ぷらの中華あんかけ 山菜の煮物 茄子の煮物 小松菜のサラダ ごはん
	578kcal/塩分2.8g	647kcal/塩分2.1g	626kcal/塩分2.1g	648kcal/塩分2.9g	597kcal/塩分3.4g

※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

7/7 (木) または
7/8 (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。)

- 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味噌和え

384kcal 塩分2.3g
アレルギー：卵・小麦・かに

- 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