

6月20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

6/15 水

お届け日  
6月20日～6月24日

	月 6月20日	火 6月21日	水 6月22日	木 6月23日	金 6月24日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>和風いなりのあんかけ</li> <li>ツナじゃが</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さげの七味焼き</li> <li>えびいなりの煮物</li> <li><b>ブロッコリーサラダ</b></li> <li>こんにゃくのピリ辛炒め</li> <li>豆マリネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かれいの西京焼き</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>山菜の煮物</li> <li>竹の子のおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の甘辛炒め</li> <li>めばろの照り焼き</li> <li>小松菜サラダ</li> <li>竹輪の煮物</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さごしの幽庵焼き</li> <li>野菜天ぷら</li> <li>カリフラワーのサラダ</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>えびしゅうまい</li> </ul>
	384kcal/塩分1.6g	336kcal/塩分2.2g	290kcal/塩分1.8g	311kcal/塩分2.2g	257kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と白菜の甘辛煮と白身フライ</li> <li>ごぼう巻きの煮物</li> <li>れんこんの和え物</li> <li>しろ菜の生姜煮</li> <li>チーズかまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>がんもの玉子あん</b>とハムカツ</li> <li>茄子の味噌炒め</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>里芋の煮物</li> <li>しらたきのおかか和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩炒めと和菜メンチかつ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>ブロッコリーの炒めもの</li> <li>中華ポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼きとカレーコロッケ</li> <li>さばの塩焼き</li> <li><b>ごぼうサラダ</b></li> <li>いんげんの味噌煮</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートボールのチリソースと目玉焼フライ</li> <li>ほきの照り焼き</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>わかめの炒り煮</li> <li>大根の酢の物</li> </ul>
	402kcal/塩分2.5g	419kcal/塩分2.4g	490kcal/塩分3g	460kcal/塩分2.4g	423kcal/塩分3.4g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>タンドリーチキンとミートコロッケ(ソース付き)</li> <li>高野豆腐の玉子とじ</li> <li>大根の和え物</li> <li>こんにゃくサラダ</li> <li>加賀揚げの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たらのバジルオイル焼きとメンチカツ(ソース付き)</li> <li>昆布の煮物</li> <li>キャベツのコンソメ煮</li> <li>かぼちゃのサラダ</li> <li>里芋の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げ麻婆豆腐とハムポテトサラダフライ(ソース付き)</li> <li>こんにゃくのきんぴら</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>たけのこのサラダ</li> <li>しいたけ肉詰め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひれかつとチキンカツのデミグラスソースがけ</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>野菜炒め</li> <li>わかめサラダ</li> <li>山くらげの醤油漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)とハンバーグ</li> <li>れんこんのマスタード炒め</li> <li><b>きんぴらごぼう</b></li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>長芋のゆかり和え</li> </ul>
	588kcal/塩分3.1g/食物繊維2.8g	511kcal/塩分2.7g/食物繊維3.3g	543kcal/塩分2.6g/食物繊維3.8g	507kcal/塩分3.3g/食物繊維3.1g	515kcal/塩分2.9g/食物繊維3.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と白菜の甘辛煮</li> <li>ごぼう巻きの煮物</li> <li>白身フライ</li> <li>れんこんの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>がんもの玉子あん</b></li> <li>茄子の味噌炒め</li> <li>ハムカツ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>わかめご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩炒め</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>和菜メンチかつ</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>いんげんの味噌煮</li> <li><b>ごぼうサラダ</b></li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートボールのチリソース</li> <li>ほきの照り焼き</li> <li>目玉焼フライ</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	608kcal/塩分2.2g	592kcal/塩分2.7g	647kcal/塩分2.9g	648kcal/塩分2.2g	642kcal/塩分3.4g

ごぼうに含まれる水溶性食物繊維の一種であるイヌリンは腸内環境を整える働きがあります。

ごぼうに含まれる水溶性食物繊維の一種であるイヌリンは腸内環境を整える働きがあります。

※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**

6/23(木)または  
6/24(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。)

- さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
- 冬瓜の土佐煮
- 高野豆腐のかに風味あんかけ
- さつまいもと昆布の煮物
- ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.3g  
アレルギー:かに・小麦・卵・乳

- さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ブロッコリーのジュレサラダ
- 小松菜と切干大根のごましょうゆ
- 茎わかめの当座煮

311kcal 塩分2.8g  
アレルギー:小麦