

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

※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