

6月27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

6/22 水

お届け日
6月27日～7月1日

	月 6月27日	火 6月28日	水 6月29日	木 6月30日	金 7月1日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さばの塩焼き ベーコンじゃが ひじきの白和え 豚肉と白菜の炒め物 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豆腐と牛肉の煮物 ほっけの照り焼き 小松菜のひたし 若竹煮 チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> カニ玉あんかけ 巾着の煮物 ポテトサラダ いんげんの炒り煮 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) 大豆の煮物 ほうれん草のひたし 茄子の炒め物 大根の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> あじの塩焼き 信田巻きの煮物 さつま芋サラダ キャベツの炒め物 黒豆の煮物
	284kcal/塩分1.9g	337kcal/塩分1.9g	394kcal/塩分2.1g	377kcal/塩分1.7g	345kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのデミグラスソースと春巻き 塩焼そば ほうれん草のサラダ 高野豆腐の煮物 豆マリネ 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグと南瓜コロック 白菜の味噌煮 キャベツの和え物 チンゲン菜の中華炒め 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロースとコーンフライ れんこんの中華炒め オクラの和え物 がんもの煮物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げトマトソース さんまの漬焼き 小松菜の辛子和え 高菜饅頭 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがとイカカツ 切干大根の煮物 いんげんとツナの和え物 なすのごまサラダ 竹の子のおかか煮
	406kcal/塩分3.4g	403kcal/塩分2.6g	408kcal/塩分2.4g	464kcal/塩分3.1g	403kcal/塩分1.9g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ぶり大根とイカフライ(ソース付き) じゃが芋の煮物 キャベツのサラダ チンゲン菜の和え物 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉の炒め物とかぼちゃコロック(ソース付き) 厚揚げの煮物 いんげんのサラダ さば焼き 揚げ餃子 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と根菜の煮物とあじフライ(ソース付き) 春雨の炒め物 セロリの和え物 お好み焼き ウインナーソース炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のカレーパン粉焼きとシャーマンポテトフライ(ソース付き) こんにゃくのきんぴら ごぼうサラダ 人参の炒め物 チキンナゲット 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のシチューがけと豚串かつ(ソース付き) 野菜炒め 小松菜のサラダ さつまあげの煮物 うずら豆の煮物
	509kcal/塩分2.3g/食物繊維2.9g	518kcal/塩分2.6g/食物繊維2.2g	524kcal/塩分3.1g/食物繊維3.6g	509kcal/塩分3.0g/食物繊維3.8g	546kcal/塩分3.1g/食物繊維4.2g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのデミグラスソース 塩焼そば 高野豆腐の煮物 ほうれん草のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグ 白菜の味噌煮 南瓜コロック キャベツの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース れんこんの中華炒め がんもの煮物 オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げトマトソース さんまの漬焼き 高菜饅頭 小松菜の辛子和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 切干大根の煮物 いんげんとツナの和え物 なすのごまサラダ 青菜ご飯
	617kcal/塩分3.1g	615kcal/塩分2.3g	619kcal/塩分2.3g	649kcal/塩分3g	574kcal/塩分1.8g

小松菜にはカルシウムが多く含まれており、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

セロリの香りは、精神を落ち着かせ、イライラや頭痛を和らげる効果があります。

小松菜にはカルシウムが多く含まれており、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

※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

6/30(木)または7/1(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。)

- さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- シャーマンポテト
- もちふの玉子とじ
- キャベツとコーンの炒め物
- おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g
アレルギー:卵・乳・小麦

- 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- さつまいものグラタン
- 高野豆腐の田楽
- ひじきの煮物
- カリフラワーのマスタード添え

380kcal 塩分2.8g
アレルギー:卵・乳・小麦