6月13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 6/8 水

お届け日
6月13日～6月17日

	月 6月13日	火 6月14日	水 6月15日	木 6月16日	金 6月17日
おもいやりおかず	・鶏肉と里芋の煮物 ・ほっけの照り焼き ・小松菜のひたし ・野菜炒め ・昆布豆の煮物	・さばの幽庵焼き ・ごぼう巻きの煮物 ・ポテトサラダ ・しろ菜の煮びたし ・大根のゆかり和え	・炊き合わせ ・ほきの七味焼き ・オクラのゆず和え ・れんこんのカレー炒め ・肉団子	・たらの西京焼き ・絹ごし揚げの煮物 ・マカロニサラダ ・いんげんの味噌炒め ・フルーツカクテル	・チンジャオロース ・大豆とひじきの煮物 ・しらたきサラダ ・チンゲン菜のソテー ・大学芋
	301kcal／塩分1.9g	285kcal／塩分2g	266kcal／塩分2g	309kcal／塩分1.9g	400kcal／塩分1.8g
					大豆には体の組織などを作っている成分であるタンパク質が豊富に含まれています。
おかず	・ハンバーグのデミソース ・山菜の煮物 ・大根のサラダ ・蒲鉾フライ ・里芋のごま煮	・肉じゃがと海老カツ ・あかうおの生姜焼き ・れんこんのサラダ ・小松菜の煮びたし ・うずら豆の煮物	・とりの唐揚げ甘酢あん ・里芋の味噌煮 ・海藻サラダ ・茄子の炒め物 ・えびしゅうまい	・豚肉の生姜焼きと春巻き ・あじの照り焼き ・チンゲン菜のサラダ ・若竹煮 ・白菜の浅漬け	・竹輪と野菜の田楽味噌(田楽味噌付き)と南瓜コロッケ ・オムレツ ・いんげんのゆかり和え ・キャベツの炒め物 ・バターコーン
	498kcal／塩分2.4g	402kcal／塩分2.4g	417kcal／塩分3.2g	401kcal／塩分2.8g	430kcal／塩分2.8g
		赤魚にはビタミンAが含まれており、皮膚や粘膜を正常に保つ効果が期待できます。			
満彩おかず	・鶏の唐揚げ(コチュジャンマヨネーズ付き)とベーコンポテトバーグ ・山菜の煮物 ・小松菜の和え物 ・ちくわの磯辺和え ・南瓜の煮物	・豚肉のみそ焼きとエビカツ（ソース付き） ・マカロニナポリタン ・大根のサラダ ・がんもの煮物 ・ゴーヤの炒め物	・いかフリッターとえびフリッターのチリソースがけとチヂミ(醤油付き) ・もやしの炒め物 ・大豆のサラダ ・さごしの漬焼き ・たけのことふきの煮物	・たらの竜田揚げの野菜あんかけとハニーマスタードカツ(ソース付き) ・里芋の煮物 ・わかめの中華煮 ・切干大根の和え物 ・チリコンカン	・チンジャオロースと菜の花クリーミーコロッケ(ソース付き) ・大根のそぼろあんかけ ・キャベツのサラダ ・イカハンバーグ ・しゅうまい
	532kcal/塩分3.0g/食物繊維4.7g	502kcal/塩分2.3g/食物繊維3.0g	505kcal/塩分3.2g/食物繊維3.1g	509kcal/塩分2.8g/食物繊維4.0g	587kcal/塩分3.3g/食物繊維3.5g
		ゴーヤは葉酸が豊富なため、貧血予防に効果が期待できます。			
お弁当	・ハンバーグのデミソース ・山菜の煮物 ・大根のサラダ ・蒲鉾フライ ・ごはん	・肉じゃが ・赤魚の生姜焼き ・れんこんのサラダ ・小松菜の煮びたし ・青菜ご飯	・とりの唐揚げ甘酢あん ・里芋の味噌煮 ・茄子の炒め物 ・海藻サラダ ・ごはん	・豚肉の生姜焼き ・あじの照り焼き ・春巻き ・チンゲン菜のサラダ ・ごはん	・竹輪と野菜の田楽味噌(田楽味噌付き) ・オムレツ ・南瓜コロッケ ・いんげんのゆかり和え ・ごはん
	650kcal／塩分2.4g	601kcal／塩分2.4g	645kcal／塩分2.9g	628kcal／塩分2.8g	641kcal／塩分2.8g
		赤魚にはビタミンAが豊富に含まれており、皮膚や粘膜を正常に保つ効果が期待できます。			

※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

6/16（木）または 6/17（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。)

・さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き
- 大根の胡麻ソース
- オクラのおかか和え
- 玉子とじ煮
- 小松菜のポン酢和え

392kcal 塩分2．6g
アレルゲン：卵・小麦

・あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
- もちふの和風あんかけ
- ほうれん草と筍の煮びたし
- 青のりポテト
- 彩り玉子炒め

423kcal 塩分1．9g
アレルゲン：卵・乳・小麦