

7月11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

7/6 水

お届け日  
7月11日～7月15日

	月 7月11日	火 7月12日	水 7月13日	木 7月14日	金 7月15日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの塩焼き</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>キャベツのカレー炒め</li> <li>大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚出豆腐の麻婆あんかけ</li> <li>ほきのつけ焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごぼうの中華炒め</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚ヒレのおろしソース(おろし大根ポン酢付き)</li> <li>ほっけの幽庵焼き</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>しらたきのピリ辛炒め</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグの塩こうじあん</li> <li>いんげんの中華炒め</li> <li>さつま芋サラダ</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>チーズかまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たちうおの西京焼き</li> <li>角揚げの煮物</li> <li>ブロッコリーのシーザーサラダ</li> <li>里芋の煮物</li> <li>竹の子のおかか煮</li> </ul>
	254kcal/塩分1.9g	387kcal/塩分1.7g	400kcal/塩分2g	400kcal/塩分2.2g	303kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜と春巻き</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>いんげんのピーナツ和え</li> <li>大根の煮物</li> <li>里芋のごま煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>つくねの味噌煮と海老カツ</li> <li>たらの照り焼き</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>じゃがいもの煮物</li> <li>大根のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの玉子あん</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>根菜のごま煮</li> <li>チンゲン菜の中華和え</li> <li>こんにゃくの炒め物</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの甘辛煮と和菜メンチカツ</li> <li>信田巻きの煮物</li> <li>ほうれん草のシーザーサラダ</li> <li>里芋の煮物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏天ぷらの甘酢あんかけ</li> <li>さんまの漬焼き</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>れんこんのカレー炒め</li> <li>竹輪の味噌煮</li> </ul>
	407kcal/塩分2.7g	414kcal/塩分2.4g	416kcal/塩分2.4g	442kcal/塩分2.2g	408kcal/塩分2.5g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ(ハニーマスタードソース付き)とオムレツ</li> <li>冬瓜のあんかけ</li> <li>人参のきんぴら</li> <li>わかめのサラダ</li> <li>カリフラワーコンソメ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のしぐれ煮とポテトベーコンカツ(ソース付き)</li> <li>高野豆腐の中華あんかけ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの南部焼きとメンチカツ(ソース付き)</li> <li>さつま芋のそぼろあんかけ</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>玉ねぎとゴーヤのサラダ</li> <li>大根の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と白菜の煮物とかぼちゃポタージュフライ(ソース付き)</li> <li>こんにゃくの炒め物</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>鶏肉野菜巻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆なすとチキンカツ(ソース付き)</li> <li>出し巻き卵の大根おろしあんかけ</li> <li>キャベツと長芋のサラダ</li> <li>赤魚の漬焼き</li> <li>白菜のケチャップ炒め</li> </ul>
	504kcal/塩分2.7g/食物繊維3.2g	525kcal/塩分2.5g/食物繊維3.0g	534kcal/塩分2.4g/食物繊維3.9g	505kcal/塩分3.1g/食物繊維4.0g	563kcal/塩分3.2g/食物繊維3.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>春巻き</li> <li>いんげんのピーナツ和え</li> <li>青菜ご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>つくねの味噌煮</li> <li>たらの照り焼き</li> <li>じゃがいもの煮物</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの玉子あん</li> <li>根菜のごま煮</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>チンゲン菜の中華和え</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの甘辛煮</li> <li>信田巻きの煮物</li> <li>和菜メンチかつ</li> <li>ほうれん草のシーザーサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏天ぷらの甘酢あんかけ</li> <li>れんこんのカレー炒め</li> <li>さんまの漬焼き</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
	626kcal/塩分2.6g	631kcal/塩分2.2g	598kcal/塩分2.1g	641kcal/塩分3.1g	647kcal/塩分2.5g

※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

7/14(木)または

7/15(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、ご注文が必要ですが、詳細はお問合せください。)

- ・鱈のトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
- ・かぼちゃと椎茸の含め煮
- ・ほうれん草オイスターソース炒め
- ・カリフラワーのサラダ
- ・れんこんのごま和え

355kcal 塩分1.7g  
アレルギー: 卵・乳・小麦

- ・たらの中華ねぎごまだれ・芋煮(牛肉と里芋の煮物)
- ・豆腐と玉子のチャンプル
- ・切干大根の煮物
- ・小松菜のソテー
- ・白菜と竹輪の煮びたし

361kcal 塩分2.2g  
アレルギー: 卵・乳・小麦