

7月18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

7/13 水

お届け日
7月18日～7月22日

	月 7月18日	火 7月19日	水 7月20日	木 7月21日	金 7月22日
おもいやりおかず	海の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> トラウトの照り焼き 切昆布と大豆の煮物 白菜のサラダ 山菜の煮物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豆腐と牛肉の煮物 かれいの漬焼き ブロッコリーの和え物 チンゲン菜の炒め物 大根の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ (タルタルソース付き) 春雨のソテー レンコンのゆかり和え 茄子の炒め物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> あじの塩焼き ベーコンじゃが ひじきの白和え 豚肉と白菜の炒め物 竹輪の天ぷら
		336kcal/塩分2g	257kcal/塩分1.6g	400kcal/塩分2g	253kcal/塩分2.1g
おかず	海の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉と目玉焼フライ ほきの生姜焼き ポテトサラダ ちぎり揚げの煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きとハムカツ 厚揚げの煮物 ほうれん草の和えもの いんげんの炒り煮 チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と筍の中華炒めと コーンコロッケ 小松菜の煮びたし 南瓜サラダ きのこソテー 蒲鉾フライ 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのデミグラス ソースと串カツ 塩焼そば チンゲン菜の和え物 高野豆腐の煮物 しゅうまい
		450kcal/塩分3.1g	400kcal/塩分2.2g	438kcal/塩分2.6g	403kcal/塩分3.2g
満彩おかず	海の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグデミグラス ソースがけ ぜんまいの煮物 ちくわの中華炒め スコッチエッグ(ソース付き) かぼちゃサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> かれいのエスカベッシュソース がけとコーンフライ(ソース付き) 根菜の煮物 じゃが芋の炒め物 ほうれん草の和え物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 冷しゃぶ(ごまドレッシング付 き)とカレーコロッケ(ソース付き) マカロニナポリタン オクラとひじきのサラダ ほきの漬焼き れんこんまんじゅう 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の味噌漬焼きと かき揚げ(醤油付き) 春雨の酢の物 いんげんの和え物 さつまあげの煮物 バターコーン
		590kcal/塩分3.3g/食物繊維4.3g	534kcal/塩分3.0g/食物繊維4.0g	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	海の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 ほきの生姜焼き 目玉焼フライ ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き 厚揚げの煮物 ハムカツ ほうれん草の和えもの ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と筍の中華炒め 小松菜の煮びたし 南瓜サラダ 蒲鉾フライ わかめご飯 	<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 チンゲン菜の和え物 ごはん
		650kcal/塩分3g	620kcal/塩分1.8g	643kcal/塩分3.1g	591kcal/塩分2.7g

※献立内容は変更になる可能性があります。※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

7/21 (木) または
7/22 (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。)

- ・鮭のみそ漬焼き・鶏肉のおろしソースがけ
- ・春雨の炒め物
- ・きんぴらごぼう
- ・キャベツのさっと煮
- ・ロマネスコカリフラワーのごま和え

376kcal 塩分2.2g
アレルギー：乳・小麦

- ・カレイの山菜あん・豚焼肉
- ・高野豆腐の玉子とじ
- ・小松菜のおひたし
- ・れんこんと竹輪のきんぴら
- ・春雨の中華和え

383kcal 塩分2.6g
アレルギー：卵・小麦