

8月1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

7/27 水

お届け日
8月1日～8月5日

	月 8月1日	火 8月2日	水 8月3日	木 8月4日	金 8月5日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ さばの塩こうじ焼き マカロニサラダ 山菜の煮物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが ホキの漬焼き 南瓜サラダ 小松菜の煮びたし 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの幽庵焼き 回鍋肉風 いんげんの白和え わかめの煮物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 和風ハンバーグ 筑前煮 白菜のツナ和え しらたきの炒め物 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> さけの塩焼き 大根の煮物 ポテトサラダ チンゲン菜のソテー 肉団子
	284kcal/塩分2.1g	324kcal/塩分1.7g	337kcal/塩分1.6g	355kcal/塩分2.1g	413kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜とカレーコロッケ めばるのバジル焼き ほうれん草のサラダ たけのこのきんぴら バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の野菜がけ 根菜のごま煮 チンゲン菜のサラダ 大根の煮物 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚チリと目玉焼フライ ほっけの照り焼き ブロッコリーの和え物 高野豆腐の煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ(とんかつソース付き) 切干大根の煮物 キャベツのフレンチサラダ 花天の青のり焼き 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩だれ焼きとコーンフライ 茄子の中華炒め 小松菜の和え物 竹輪の煮物 大学芋
	401kcal/塩分2.2g	406kcal/塩分3g	412kcal/塩分2.5g	405kcal/塩分2.9g	401kcal/塩分2.8g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のトマトソースかけとイカカツ(ソース付き) 里芋の煮物 キャベツのサラダ ほうれん草の和え物 野菜肉巻き 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ(ステーキソース付き)とエビフライ たけのこのオイスターソース炒め れんこんの酢の物 さつまあげの煮物 ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜のシーフードカレーと豚串カツ(ソース付き) わかめのサラダ キャベツの煮物 白身魚の照り焼き うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物とコロッケ(ソース付き) 冬瓜のあんかけ 大根のサラダ イカ野菜ハンバーグ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きとかぼちゃのポタージュフライ(ソース付き) 切干し大根の煮物 なすの南蛮漬 ひじきのサラダ 春巻
	506kcal/塩分3.0g/食物繊維2.8g	545kcal/塩分3.3g/食物繊維2.8g	509kcal/塩分2.4g/食物繊維4.6g	542kcal/塩分3.3g/食物繊維2.7g	544kcal/塩分2.5g/食物繊維3.7g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 めばるのバジル焼き カレーコロッケ ほうれん草のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の野菜がけ 根菜のごま煮 大根の煮物 チンゲン菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚チリ ほっけの照り焼き 目玉焼フライ ブロッコリーの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ(とんかつソース付き) 切干大根の煮物 キャベツのフレンチサラダ 花天の青のり焼き わかめご飯 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩だれ焼き 茄子の中華炒め コーンフライ 小松菜の和え物 ごはん
	605kcal/塩分2.2g	631kcal/塩分2.4g	649kcal/塩分2.6g	603kcal/塩分3.4g	630kcal/塩分2.6g

わかめに豊富に含まれるマグネシウムは体内の酵素の正常な働きと代謝を助ける働きがあります。

なすには食物繊維が豊富に含まれるため、血糖値の上昇をゆるやかにする働きがあります。

わかめはマグネシウムが豊富で、血圧を下げる効果や便秘解消効果があります。

なすには食物繊維が豊富に含まれるため、血糖値の上昇をゆるやかにする働きがあります。

*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

8/4(木)または
8/5(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。)

- ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの美山椒炒め
- 高野豆腐の煮物
- じゃがいものツナ煮
- 茄子の味噌煮込み
- おくらのおひたし

433kcal 塩分2.6g
アレルギー:小麦

- あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
- 彩り玉子炒め
- さつまいもと人参のそぼろ和え
- 揚げと昆布の煮物
- れんこんの金平

387kcal 塩分2.4g
アレルギー:卵・乳・小麦