

7月25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

7/20 水

お届け日
7月25日～7月29日

	月 7月25日	火 7月26日	水 7月27日	木 7月28日	金 7月29日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の照り焼き 角揚げの煮物 いんげんの和え物 炒り玉子 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と里芋の煮物 ひじきの煮物 小松菜の和え物 野菜炒め チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> カニ玉あんかけ チリコンカン オクラの和え物 太胡瓜の煮物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの西京焼き さつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 白菜の中華煮 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 揚出豆腐の麻婆あんかけ さごしの塩焼き ブロッコリーのサラダ 里芋の煮物 竹の子のおかか煮
	261kcal/塩分1.9g	368kcal/塩分2.1g	252kcal/塩分1.7g	253kcal/塩分1.6g	369kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きと野菜コロッケ かれの塩焼き 海藻サラダ 里芋の煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 絹ごし豆腐の玉子あん 枝豆フライ さんまのつけ焼き ごぼうサラダ 大豆の煮物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎの甘辛煮とチキンカツ 信田巻きの煮物 チンゲン菜の和え物 はんぺんのゆかり焼き フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 竹輪と野菜の田楽味噌とあじフライ 茄子の炒め物 マカロニサラダ アスパラカスのバター炒め 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の春雨スープと海老カツ キャベツの煮びたし オクラの和え物 れんこんのきんぴら がんもの煮物
	400kcal/塩分2.4g	419kcal/塩分2.4g	405kcal/塩分2.2g	429kcal/塩分3.4g	403kcal/塩分2.6g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライとハンバーグ(タルタルソース付き) じゃがいもの煮物 キャベツのサラダ にしんの漬焼き なめこの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と厚揚げの味噌煮とトマトクリームフライ(ソース付き) きんぴらごぼう キャベツのサラダ チキンソテー こんにゃくの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> たらしのレモンオイル焼きとねぎ塩ミートカツ(ソース付き) チンゲン菜の中華炒め れんこんの煮物 なすのトマト煮 オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉となすの味噌炒めとイカカツ(ソース付き) グラタン 豆腐の煮物 白菜サラダ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> あじ竜田揚げ南蛮漬けと焼きさつま揚げ 春雨のカレー炒め 大根のサラダ 大豆のトマト煮 がんもの煮物
	546kcal/塩分2.6g/食物繊維2.2g	551kcal/塩分2.1g/食物繊維4.3g	509kcal/塩分3.0g/食物繊維2.6g	595kcal/塩分3.2g/食物繊維2.1g	506kcal/塩分3.3g/食物繊維3.6g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き かれの塩焼き 里芋の煮物 海藻サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 絹ごし豆腐の玉子あん さんまのつけ焼き 枝豆フライ ごぼうサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎの甘辛煮 信田巻きの煮物 はんぺんのゆかり焼き チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 竹輪と野菜の田楽味噌 茄子の炒め物 あじフライ マカロニサラダ 青菜ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の春雨スープ キャベツの煮びたし 海老カツ オクラの和え物 ごはん
	633kcal/塩分2.4g	650kcal/塩分2.4g	585kcal/塩分1.8g	648kcal/塩分3.2g	622kcal/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

7/28(木)または
7/29(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。)

<ul style="list-style-type: none"> めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース 冬瓜のかに風味あんかけ さつままいもと竹輪の甘辛煮 金平ごぼう いんげんの白和え 	<p>319kcal 塩分2.9g アレルギー:かに・卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> さばの味噌煮・ハンバーグ かぼちゃとおくらの煮物 チャプチェ ひじきの煮物 ツナと白菜の炒め煮 	<p>316kcal 塩分2.7g アレルギー:卵・乳・小麦</p>
---	---	---	--