

8月8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

8/3 水

お届け日
8月8日～8月12日

	月 8月8日	火 8月9日	水 8月10日	木 8月11日	金 8月12日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐のあんかけ ひじきの煮物 れんこんの和え物 チンゲン菜の煮物 キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> たちうおの照焼き ・茄子の味噌炒め ほうれん草のひたし 里芋の煮物 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの西京焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの和え物 春雨のソテー 黒豆の煮物 	山の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き めばるの幽庵焼き 菜の花のごま和え 鶏ももの中華炒め 大根の酢の物
	345kcal/塩分1.7g	280kcal/塩分2g	372kcal/塩分2g		337kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩こうじ炒めと野菜コロッケ さんまの漬焼き オクラの和え物 バジルマカロニ チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏天ぷらの甘酢あんかけ さばの七味焼き 海藻サラダ チンゲン菜の煮びたし しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのデミソース 白菜の煮びたし ・南瓜サラダ アスパラガスのバター炒め 昆布豆の煮物 	山の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> イカ天ぷらの中華あんかけ 山菜の煮物 しろ菜のサラダ 金平ごぼう がんもの煮物
	451kcal/塩分2.8g	407kcal/塩分3g	492kcal/塩分2.8g		403kcal/塩分3g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の天ぷらとなす天ぷら(天つゆ付き) 焼きそば(マヨネーズ付き) 筑前煮 いんげんのサラダ きのこの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物とささみフライ(ソース付き) キャベツのサラダ 玉ねぎのナムル さばの漬焼き 焼きとうもろこし 	<ul style="list-style-type: none"> めばるの味噌焼きとピザコロッケ(ソース付き) ウインナードッグと枝豆 さつま芋の炒め物 小松菜の和え物 こんにゃくの和え物 	山の日のため 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(タルタルソース付き)とチキンカツ(ソース付き) お好み焼き(マヨネーズ付き) こんにゃくの中華炒め キャベツのサラダ 人参のきんぴら
	593kcal/塩分3.2g/食物繊維4.9g	556kcal/塩分2.4g/食物繊維5.3g	507kcal/塩分2.6g/食物繊維4.5g		598kcal/塩分3.1g/食物繊維2.8g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩こうじ炒め さんまの漬焼き 野菜コロッケ オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏天ぷらの甘酢あんかけ さばの七味焼き チンゲン菜の煮びたし 海藻サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのデミソース 白菜の煮びたし アスパラガスのバター炒め ・南瓜サラダ 青菜ご飯 	山の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> イカ天ぷらの中華あんかけ 山菜の煮物 金平ごぼう しろ菜のサラダ ごはん
	649kcal/塩分2.5g	644kcal/塩分3g	638kcal/塩分2.9g		604kcal/塩分3.2g

※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

8/12(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、ご注文が必要ですよ。詳細はお問合せください。)

- ・たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
- ・ほうれん草の白和え
- ・糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
- ・フライドポテト
- ・いんげんのおひたし

359kcal 塩分2.4g
アレルギー: 卵・小麦

- ・鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
- ・高野豆腐の炊き合わせ
- ・小松菜のおひたし
- ・野菜の玉子とじ
- ・切干大根の煮物

362kcal 塩分2.0g
アレルギー: 卵・小麦