

8月15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

8/10 水

お届け日
8月15日～8月19日

	月 8月15日	火 8月16日	水 8月17日	木 8月18日	金 8月19日
おもいやりおかず	お盆のため お休みです	お盆のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豆腐と牛肉の煮物 あじの塩焼き 切干大根の甘酢和え 小松菜の煮びたし キャベツの浅漬け <p>260kcal/塩分1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> トラウトの塩こうじ焼き さつま揚げの煮物 ・オクラの和え物 ・れんこんのさんぴら ・肉団子 <p>337kcal/塩分1.6g</p> <p><small>オクラに含まれるペクチンには、コレステロール値を下げ動脈硬化を予防する効果があります。</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> ・かれいの照り焼き ・角揚げの煮物 ・ポテトサラダ ・野菜炒め ・竹輪の天ぷら <p>342kcal/塩分1.7g</p>
	おかず	お盆のため お休みです	お盆のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンチャップと串カツ ・赤魚の照り焼き ・白菜のサラダ ・うす揚げの炒り煮 ・フルーツカクテル <p>500kcal/塩分2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・竹輪と野菜の田楽味噌(田楽味噌付き)と和菜メンチかつ ・塩焼そば ・いんげんのひたし ・なすのごま和え ・うずら豆の煮物 <p>415kcal/塩分3.2g</p>
満彩おかず		お盆のため お休みです	お盆のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と茄子の麻婆炒めと白身フライ(ソース付き) ・肉団子の煮物 ・キャベツのサラダ ・じゃが芋入りオムレツ ・しゅうまい <p>600kcal/塩分3.3g/食物繊維2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃがとチキンカツ(ソース付き) ・厚揚げチリソース炒め ・小松菜のサラダ ・カレイの漬け焼き ・揚げぎょうざ <p>554kcal/塩分2.6g/食物繊維3.1g</p> <p><small>厚揚げには、豆腐の2倍以上のカルシウムが含まれています。</small></p>
	お弁当	お盆のため お休みです	お盆のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンチャップ ・うす揚げの炒り煮 ・赤魚の照り焼き ・白菜のサラダ ・ごはん <p>648kcal/塩分2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・竹輪と野菜の田楽味噌(田楽味噌付き) ・塩焼そば ・和菜メンチかつ ・いんげんのひたし ・わかめごはん <p>647kcal/塩分3.4g</p>

※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

8/18(木)または
8/19(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。)

・赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
 ・じゃがいものカレーコンソメ炒め
 ・ひじきの煮物
 ・小松菜の煮びたし
 ・れんこんの金平

315kcal 塩分1.8g
アレルゲン:卵・乳・小麦

・カレイの香草焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
 ・若竹煮
 ・ほうれん草の白和え
 ・梅しそめん
 ・れんこんの甘辛煮

350kcal 塩分3.0g
アレルゲン:卵・小麦