

8月22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

8/17 水

お届け日  
8月22日～8月26日

	月 8月22日	火 8月23日	水 8月24日	木 8月25日	金 8月26日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの幽庵焼き</li> <li>絹ごし揚げの煮物</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>ピーマンきんぴら</li> <li>キャベツのゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのトマトソース</li> <li>ツナとじゃが芋の煮物</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>チンゲン菜の炒め物</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の照り焼き</li> <li>大根の煮物</li> <li>豆サラダ</li> <li>茄子の炒め物</li> <li>里芋のごま煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ豆腐のあんかけ</li> <li>さごしのみりん焼き</li> <li>さつま芋サラダ</li> <li>白菜のコンソメ煮</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たちうおの西京焼き</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>たけのこの炒め物</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>
	396kcal/塩分2.0g	396kcal/塩分1.7g	396kcal/塩分1.7g	375kcal/塩分1.9g	378kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>しる菜の和え物</li> <li>きのこソテー</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉子の炒め物と野菜コロッケ</li> <li>たらの生姜焼き</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>切り昆布の煮物</li> <li>大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃがカレー味とうずら玉子串フライ</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>里芋の煮物</li> <li>竹の子のおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールキャベツのクリーム煮とイカカツ</li> <li>ほっけの照り焼き</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>山菜の煮物</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカツ(おろしポン酢付き)</li> <li>かれいの漬焼き</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ちぎり揚げの煮物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>
	441kcal/塩分2.3g	422kcal/塩分2g	459kcal/塩分2.6g	415kcal/塩分3.4g	421kcal/塩分3.4g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>たらの竜田揚げ野菜あんかけとメンチカツ(ソース付き)</li> <li>チンゲン菜の炒め物</li> <li>大根なます</li> <li>巾着の煮物</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷しゃぶ(ポン酢付き)とおからフライ(ソース付き)</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>切干大根のサラダ</li> <li>ほっけの漬焼き</li> <li>長芋の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの塩焼きとかき揚げ(醤油付き)</li> <li>油揚げの煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>ウインナーの炒め物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と大根の煮物とかぼちゃサラダフライ(ソース付き)</li> <li>高野豆腐のあんかけ</li> <li>じゃが芋のコンソメ煮</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>オクラの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のデミグラスソースがけとイカカツ(ソース付き)</li> <li>昆布の煮物</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>こんにゃくの煮物</li> <li>水菜の和え物</li> </ul>
	506kcal/塩分2.8g/食物繊維2.7g	568kcal/塩分3.1g/食物繊維3.0g	513kcal/塩分3.0g/食物繊維3.5g	513kcal/塩分3.2g/食物繊維2.9g	553kcal/塩分2.8g/食物繊維5.2g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>きのこソテー</li> <li>しる菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉子の炒め物</li> <li>たらの生姜焼き</li> <li>野菜コロッケ</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃがカレー味</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>うずら玉子串フライ</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールキャベツのクリーム煮</li> <li>ほっけの照り焼き</li> <li>イカカツ</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>青菜ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカツ(おろしポン酢付き)</li> <li>かれいの漬焼き</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ちぎり揚げの煮物</li> <li>ごはん</li> </ul>
	647kcal/塩分2.3g	644kcal/塩分2g	646kcal/塩分2.6g	598kcal/塩分3.3g	642kcal/塩分4.1g

※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

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

8/25(木)または  
8/26(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。)

- ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
- 白菜の煮びたし
- 玉子とじ煮
- 茄子の生姜醤油
- いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g  
アレルギー: 卵・乳・小麦

- さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
- かぼちゃの煮物
- 高野豆腐のひすいあんかけ
- 切干大根の煮物
- いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g  
アレルギー: 乳・小麦