

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