

6月5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

5/31水

お届け日

6月5日～6月9日

	月	火	水	木	金
	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日
おもいやりおかず	・牛肉と豆腐の煮物 ・めばるの塩焼き ・海藻サラダ ・大根の生姜煮 ・黒豆の煮物	・かれいの甘酢あんかけ ・里芋の煮物 ・ブロッコリーの和え物 ・いんげんとむきえびの中華炒め ・竹輪の天ぷら	・さけの西京焼き ・肉団子の煮物 ・キャベツのサラダ ・菜の花の煮びたし ・竹の子のおかか煮	・揚げあじの甘酢あんかけ ・厚揚げの煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・茄子の味噌炒め ・オレンジ	・揚げ豆腐の麻婆あんかけ ・切干大根の煮物 ・ほうれん草のサラダ ・ちぎり揚げの煮物 ・白菜のゆかり和え
	251kcal／塩分2.1g	279kcal／塩分1.8g	257kcal／塩分1.9g	260kcal／塩分1.6g	333kcal／塩分2g
			さけのアスタキサンチンは、ストレス軽減、眼球疲労の回復等の働きがあります。		
おかず	・鶏むね肉の甘辛焼きとイカフライ ・さばの塩焼き ・ポテトサラダ ・白菜の煮びたし ・竹輪の照り煮	・八宝菜とメンチカツ ・ほっけのみりん焼き ・いんげんのごまサラダ ・イカ団子の煮物 ・キャベツの浅漬け	・角揚げのそぼろがけとカレーコロッケ ・ツナマカロニ ・チンゲン菜の和え物 ・はんぺん焼のゆかり焼き ・しらたきのおかか和え	・エビフライ（タルタルソース付） ・ひじきの煮物 ・ほうれん草のサラダ ・里芋の煮物 ・大根の浅漬け	・肉団子の春雨スープ煮とチキンカツ ・たらの味噌焼き ・キャベツのサラダ ・ブロッコリー炒め ・昆布豆の煮物
	405kcal／塩分3.1g	410kcal／塩分2.5g	408kcal／塩分2.2g	400kcal／塩分2.8g	425kcal／塩分2.9g
	鶏むね肉には、ナイアシンやビタミンB6などのビタミンB群が多く含まれ美肌効果が期待できます。				
満彩おかず	・チキンステーキ（ステーキソース付き）とハンバーグ ・春雨サラダ ・チンゲン菜の炒め物 ・厚揚げの煮物 ・大学いも	・豚肉と豆腐の煮物とタコキャベツカツ（ソース付き） ・わかめの酢の物 ・なすのトマト煮 ・小松菜の和え物 ・山くらげの醤油漬け	・エビカツ（タルタルソース付き）とオムレツ ・にんじんサラダ ・大根の煮物 ・水菜の煮びたし ・ハムステーキ	・ハンバーグクリームソースがけ ・大根の酢の物 ・キャベツの和え物 ・大豆の煮物 ・オクラの和え物	・カレイの照り焼きとかき揚げ（醤油付き） ・玉ねぎサラダ ・もやしの炒め物 ・こんにゃくの煮物 ・うずら豆の煮物
	547kcal／塩分3.6g／食物繊維1.8g	434kcal／塩分2.8g／食物繊維2.5g	472kcal／塩分2.5g／食物繊維2.8g	512kcal／塩分3.5g／食物繊維3.6g	425kcal／塩分2.9g／食物繊維3.7g
					うずら豆に含まれるサポニンには、動脈硬化や高血圧を予防してくれます。
お弁当	・鶏むね肉の甘辛焼き ・さばの塩焼き ・白菜の煮びたし ・ポテトサラダ ・ごはん	・八宝菜 ・ほっけのみりん焼き ・いんげんのごまサラダ ・うずら豆の煮物 ・ごはん	・角揚げのそぼろがけ ・ツナマカロニ ・カレーコロッケ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん	・エビフライ（タルタルソース付） ・ひじきの煮物 ・里芋の煮物 ・ほうれん草のサラダ ・ごはん	・肉団子の春雨スープ煮 ・ブロッコリー炒め ・チキンカツ ・キャベツのサラダ ・わかめごはん
	618kcal／塩分2.9g	618kcal／塩分2.3g	608kcal／塩分1.9g	587kcal／塩分2.6g	603kcal／塩分3.4g
	鶏むね肉には、ナイアシンやビタミンB6などのビタミンB群が多く含まれ美肌効果が期待できます。				

※献立内容は変更になる可能性があります。※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

6/8（木）または
6/9（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）

- ・鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
- ・春雨の炒め物
- ・きんぴらごぼう
- ・キャベツのさっと煮
- ・ロマネスコカリフラワーのごま和え

376kcal 塩分2.2g
アレルギー：乳・小麦

- ・カレイの山菜あん・豚焼肉
- ・がんもと椎茸の煮物
- ・小松菜のおひたし
- ・れんこんと竹輪のきんぴら
- ・春雨の中華和え

364kcal 塩分2.6g
アレルギー：卵・小麦