# 5月29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 5/24 水

お届け日
5月29日～6月2日

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5月29日 | 5月30日 | 5月31日 | 6月1日 | 6月2日 |
| おもいやりおかず | ・さばの唐揚げ チリソースがけ<br>・大根の味噌煮<br>・オクラの和え物<br>・竹輪の煮物<br>・白菜の浅漬け | ・ほっけの照り焼き<br>・じゃが芋の炒め物<br>・マカロニサラダ<br>・チンゲン菜の煮びたし<br>・うずら豆の煮物 | ・揚げ豆腐の野菜あんかけ<br>・ひじきとツナの炒め煮<br>・ごぼうサラダ<br>・キャベツのコンソメ煮<br>・厚焼玉子 | ・さわらの塩こうじ焼き<br>・豚肉の味噌鍋風煮<br>・ほうれん草の和え物<br>・きのこソテー<br>・がんもの煮物 | ・エビフライ（タルタルソース付き）<br>・なすの味噌炒め<br>・いんげんのサラダ<br>・竹の子のそぼろ煮<br>・大学芋 |
| | 252kcal／塩分1.9g | 341kcal／塩分2.1g | 372kcal／塩分1.9g | 255kcal／塩分1.8g | 399kcal／塩分1.8g |
| | | | | | えびはビタミンEも比較的多く、細胞の酸化を抑える作用があります。 |
| おかず | ・洋風おでんとハムカツ<br>・豆腐ハンバーグ<br>・キャベツの和え物<br>・里芋の味噌煮<br>・大根のゆかり和え | ・豚肉と玉ねぎの煮物と南瓜コロッケ<br>・あじの塩焼き<br>・小松菜のサラダ<br>・切昆布の煮物<br>・ごぼうのおかか煮 | ・鶏唐揚げの野菜がけ<br>・マカロニソテー<br>・白菜のサラダ<br>・なすの炒め物<br>・里芋のごま煮 | ・牛肉と玉ねぎの甘辛煮と目玉焼きフライ<br>・白身魚の西京焼き<br>・いんげんの和え物<br>・メンマの中華炒め<br>・黒豆の煮物 | ・チキンチャップと春巻<br>・キャベツのカレー炒め<br>・ほうれん草のわさび和え<br>・いか団子の煮物<br>・しゅうまい |
| | 402kcal／塩分2.4g | 404kcal／塩分2.6g | 417kcal／塩分2.8g | 405kcal／塩分2g | 412kcal／塩分3.4g |
| | | | なすに含まれるカリウムは、だるさや食欲不振などの夏バテ症状を予防緩和します。 | | |
| 満彩おかず | ・サイコロステーキ（ステーキソース付き）とタラのフライ（ソース付き）<br>・もやしの炒め物<br>・がんもの煮物<br>・大豆のサラダ<br>・春巻 | ・豚肉とさつまいもの炒め物とエビカツ（ソース付き）<br>・ふきの煮物<br>・アジの漬焼き<br>・キャベツのサラダ<br>・しゅうまい | ・カレイ竜田揚げ野菜がけとハンバーグ<br>・里芋の煮物<br>・枝豆と鶏肉の炒め物<br>・切干し大根サラダ<br>・つくね | ・豚肉とじゃがいもの煮物とクリームフライ（ソース付き）<br>・ごぼうの和え物<br>・もやしの炒め物<br>・大根サラダ<br>・たこ焼き | ・鶏天（ポン酢付き）とオムレツ<br>・こんにゃくの炒め物<br>・さつまあげの煮物<br>・ちくわサラダ<br>・ぎょうざ |
| | 468kcal/塩分3.6g/食物繊維3.6g | 562kcal/塩分2.4g/食物繊維2.7g | 455kcal/塩分2.3g/食物繊維2.7g | 461kcal/塩分2.6g/食物繊維4.1g | 466kcal/塩分3.6g/食物繊維2.8g |
| | | さつまいもを切った時に出てくる白い液体をヤラピンといい腸の働きを促進する効果があります。 | | | |
| お弁当 | ・洋風おでん<br>・豆腐ハンバーグ<br>・里芋の味噌煮<br>・キャベツの和え物<br>・ごはん | ・豚肉と玉ねぎの煮物<br>・あじの塩焼き<br>・切昆布の煮物<br>・小松菜のサラダ<br>・ごはん | ・鶏唐揚げの野菜がけ<br>・マカロニソテー<br>・なすの炒め物<br>・白菜のサラダ<br>・青菜ごはん | ・牛肉と玉ねぎの甘辛煮<br>・メンマの中華炒め<br>・目玉焼フライ<br>・いんげんの和え物<br>・ごはん | ・チキンチャップ<br>・キャベツのカレー炒め<br>・春巻<br>・ほうれん草のわさび和え<br>・ごはん |
| | 584kcal／塩分2.2g | 582kcal／塩分2.6g | 646kcal／塩分2.9g | 589kcal／塩分1.9g | 649kcal／塩分3.2g |
| | | | なすに含まれるカリウムは、だるさや食欲不振などの夏バテ症状を予防緩和します。 | | |

※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

6/1（木）または 6/2（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

**・あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き**
・かぼちゃと椎茸の含め煮
・ほうれん草オイスターソース炒め
・カリフラワーのサラダ
・れんこんのごま和え

355kcal 塩分1．7g
アレルゲン：卵・乳・小麦

**・たらの中華ねぎごまだれ・芋煮（牛肉と里芋の煮物）**
・豆腐と玉子のチャンプル
・切干大根の煮物
・小松菜のソテー
・白菜と竹輪の煮びたし

361kcal 塩分2．2g
アレルゲン：卵・乳・小麦