

6月19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

6/14(水)

お届け日

6月19日～6月23日

	月	火	水	木	金
	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日
おもいやりおかず	・ふわふわ豆腐のあんかけ ・みそツナじゃが ・いんげんのサラダ ・切昆布の煮物 ・玉子焼き	・さけの七味焼き ・がんもの煮物 ・ ブロッコリーサラダ ・こんにゃくのピリ辛炒め ・白菜のゆかり和え	・かれいのチリソース ・山菜煮 ・チンゲン菜のサラダ ・高野豆腐の煮物 ・パイン	・豚肉の甘辛炒め ・めばるの照り焼き ・小松菜サラダ ・竹輪の煮物 ・うすら豆の煮物	・さごしの幽庵焼き ・ボンゴレマカロニ ・カリフラワーのサラダ ・菜の花の煮びたし ・しゅうまい
	381kcal／塩分2.1g	291kcal／塩分1.8g	283kcal／塩分1.9g	301kcal／塩分2.1g	255kcal／塩分1.9g
		ブロッコリーには「スルフォラファン」が多く含まれ、がん予防や肝機能改善などの作用があります。			
おかず	・ 牛肉と白菜の甘辛煮と白身フライ ・ごぼう巻の煮物 ・れんこんのサラダ ・チンゲン菜の生姜炒め ・しゅうまい	・里いもと鶏肉の煮物とハムカツ ・さばの塩焼き ・ほうれん草のサラダ ・大根の煮物 ・昆布豆の煮物	・豚肉の塩炒めと枝豆フライ ・白菜の煮びたし ・マカロニサラダ ・ブロッコリー炒め ・大学芋	・鶏肉の照り焼きとカレーコロッケ ・茄子の味噌炒め ・ごぼうサラダ ・いんげんの煮物 ・しらたきのおかか和え	・肉団子のエビマヨソースがらめと目玉焼きフライ ・ほっけの照り焼き ・キャベツのサラダ ・わかめの炒り煮 ・大根の酢の物
	402kcal／塩分2.7g	365kcal／塩分2.5g	365kcal／塩分2.9g	379kcal／塩分2.2g	411kcal／塩分3.5g
	牛肉には良質なたんぱく質が含まれます。たんぱく質が不足すると基礎代謝低下などの影響があります。				
満彩おかず	・チキンステーキとベーコンカツ（ソース付き） ・ 高野豆腐の煮物 ・さつま揚げの煮物 ・ほうれん草サラダ ・ポテトサラダ	・豚肉となすの炒め物とコロッケ（ソース付き） ・ぜんまいの煮物 ・サワラの塩焼き ・たけのこサラダ ・キャベツの和え物	・タラのバジル焼きとメンチカツ（ソース付き） ・昆布の煮物 ・白菜のコンソメ煮 ・かぼちゃサラダ ・こんにゃくの和え物	・エビフライ（タルタルソース付き） ・れんこんの炒め物 ・なすの中華煮 ・キャベツサラダ ・肉詰めいなり	・メバル和風あんかけと肉みそフライ（ソース付き） ・じゃがいもの炒め物 ・キャベツの和え物 ・ちくわのごま和え ・大学いも
	598kcal／塩分3.5g／食物繊維2.7g	510kcal／塩分2.9g／食物繊維2.8g	460kcal／塩分2.4g／食物繊維2.1g	521kcal／塩分3.0g／食物繊維1.6g	478kcal／塩分2.7g／食物繊維2.6g
	高野豆腐に含まれるレジスタントプロテインには、食後の血糖値上昇を抑える働きがあります。				
お弁当	・ 牛肉と白菜の甘辛煮 ・ごぼう巻の煮物 ・チンゲン菜の生姜炒め ・れんこんのサラダ ・ごはん	・里いもと鶏肉の煮物 ・大根の煮物 ・ハムカツ ・ほうれん草のサラダ ・わかめごはん	・豚肉の塩炒め ・白菜の煮びたし ・枝豆フライ ・マカロニサラダ ・ごはん	・鶏肉の照り焼き ・茄子の味噌炒め ・いんげんの煮物 ・ごぼうサラダ ・ごはん	・肉団子のエビマヨソースがらめ ・わかめの炒り煮 ・目玉焼きフライ ・キャベツのサラダ ・ごはん
	556kcal／塩分2.1g	567kcal／塩分2.9g	601kcal／塩分2.8g	617kcal／塩分2g	649kcal／塩分3.4g
	牛肉には良質なたんぱく質が含まれます。たんぱく質が不足すると筋肉量の低下、基礎代謝低下などの影響があります。				

※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

6/22（木）または
6/23（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）

- ・ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
- ・高野豆腐の煮物
- ・じゃがいものツナ煮
- ・茄子の味噌煮込み
- ・おくらのおひたし

433kcal 塩分2.6g
アレルギー：小麦

- ・あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
- ・さつまいもと人参のそぼろ和え
- ・彩り玉子炒め
- ・揚げと昆布の煮物
- ・れんこんの金平

387kcal 塩分2.4g
アレルギー：卵・乳・小麦