

7月31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

7/26水

お届け日
7月31日～8月4日

	月	火	水	木	金
	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日
おもいやりおかず	・七彩ひろうすの炊き合わせ ・さばの塩こうじ焼き ・マカロニサラダ ・山菜の煮物 ・フルーツカクテル	・肉じゃが ・豆腐のしんじょう ・大根のシーザーサラダ ・小松菜の煮びたし ・昆布豆の煮物	・かれいの幽庵焼き ・回鍋肉風 ・いんげんの白和え ・わかめの煮物 ・がんもの煮物	・和風ハンバーグ ・筑前煮 ・白菜のツナサラダ ・しらたきの炒め物 ・竹輪の天ぷら	・さけの塩焼き ・チンゲン菜のソテー ・キャベツと豆のサラダ ・れんこんの煮物 ・肉団子
	257kcal／塩分1.8g	274kcal／塩分2g	306kcal／塩分2.2g	358kcal／塩分1.8g	250kcal／塩分1.9g
	ひろうすには、整腸作用のある食物繊維のほか、カルシウムや鉄などもしっかり含まれます。				
おかず	・八宝菜とカレーコロッケ ・あじの照焼き ・ほうれん草のサラダ ・たけのこ金平 ・バターコーン	・からあげの野菜かけ ・根菜のごま煮 ・チンゲン菜のサラダ ・大根の煮物 ・白菜の浅漬け	・豚肉のチリソース炒めと さわら大葉フライ ・いかハンバーグ ・ブロッコリーの和え物 ・高野豆腐の煮物 ・うずら豆の煮物	・ヒレカツ （とんかつソース付） ・切干大根の煮物 ・キャベツのフレンチサラダ ・花天の青のり焼き ・里芋の味噌煮	・チキンステーキと コーンフライ ・絹ごし揚げの煮物 ・小松菜の和え物 ・なすのソテー ・大学芋
	400kcal／塩分2.1g	406kcal／塩分2.8g	411kcal／塩分2.8g	411kcal／塩分3.4g	414kcal／塩分2.7g
				ヒレカツには、免疫力向上、がん予防、貧血予防、美肌効果が期待されます。	
満彩おかず	・カレイの竜田揚げ野菜あんかけとチヂミ（醤油付き） ・ゴーヤの炒め物 ・がんもの煮物 ・切干し大根のサラダ ・キャベツの和え物	・チキンステーキ（ステーキソース付き）とハンバーグ ・たけのこの炒め物 ・大根の煮物 ・ポテトサラダ ・うずら豆の煮物	・夏野菜カレーと 豚串カツ（ソース付き） ・わかめサラダ ・ホキの漬焼き ・キャベツの煮びたし ・山くらげの醤油漬け	・豚肉と玉ねぎの炒め物と コロッケ（ソース付き） ・冬瓜あんかけ ・れんこんのトマト煮 ・大根サラダ ・しゅうまい	・白身魚クリームソースがけと ベーコンフライ（ソース付き） ・切干し大根の煮物 ・なすの和え物 ・ひじきサラダ ・肉団子
	465kcal／塩分3.2g／食物繊維2.6g	605kcal／塩分3.6g／食物繊維3.2g	409kcal／塩分2.9g／食物繊維2.9g	544kcal／塩分3.1g／食物繊維2.9g	576kcal／塩分3.1g／食物繊維3.0g
	ゴーヤに含まれるカリウムは、ナトリウムの摂りすぎによる高血圧やむくみの予防に役立ちます。				
お弁当	・八宝菜 ・たけのこ金平 ・カレーコロッケ ・ほうれん草のサラダ ・ごはん	・からあげの野菜かけ ・根菜のごま煮 ・大根の煮物 ・チンゲン菜のサラダ ・ごはん	・豚肉のチリソース炒め ・いかハンバーグ ・さわら大葉フライ ・ブロッコリーの和え物 ・ごはん	・ヒレカツ （とんかつソース付） ・切干大根の煮物 ・キャベツのフレンチサラダ ・里芋の味噌煮 ・わかめごはん	・チキンステーキ ・絹ごし揚げの煮物 ・コーンフライ ・小松菜の和え物 ・ごはん
	571kcal／塩分2g	592kcal／塩分2.5g	640kcal／塩分2.6g	602kcal／塩分3.2g	562kcal／塩分2.6g
				ヒレカツには、免疫力向上、がん予防、貧血予防、美肌効果が期待されます。	

※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

※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）

8/3（木）または
8/4（金）お届け

- ・さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ・ジャーマンポテト
- ・もちふの玉子とじ
- ・キャベツとコーンの炒め物
- ・おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g
アレルギー：卵・乳・小麦

- ・ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- ・冬瓜のかに風味あんかけ
- ・豆腐の中華炒め
- ・ほうれん草のおひたし
- ・切干大根とツナの塩あんかけ

357kcal 塩分2.6g
アレルギー：卵・小麦・かに