

8月7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

8/2 水

お届け日
8月7日～8月11日

	月	火	水	木	金
	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日
おもいやりおかず	・揚げ豆腐のあんかけ ・ひじきと大豆の煮物 ・れんこんの和え物 ・チンゲン菜の煮物 ・大根の浅漬け	・たらの照焼き ・キャベツの炒め物 ・ほうれん草のごま和え ・里芋の煮物 ・白菜の酢の物	・ほっけの西京焼き ・高野豆腐の煮物 ・ブロッコリーの和え物 ・春雨のソテー ・黒豆の煮物	・豚肉の生姜炒め ・めばるの幽庵焼き ・菜の花のごま和え ・鶏ももの中華炒め ・大根の酢の物	山の日のため お休みです
	331kcal／塩分1.9g	252kcal／塩分2.1g	330kcal／塩分2g	292kcal／塩分1.7g	
				豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労回復に欠かせない栄養素です。積極的に取りましょう。	
おかず	・豚肉の塩こうじ炒めと 野菜コロッケ ・かれいの照焼き ・オクラの和え物 ・マカロニのバジル炒め ・キャベツの浅漬け	・鶏天ぷらの甘酢あんかけ ・さばの七味焼 ・海藻サラダ ・小松菜の煮びたし ・竹輪の照り煮	・海鮮豆腐と 肉詰めピーマンフライ ・キャベツの煮物 ・さつまいものサラダ ・アスパラガスのバター炒め ・がんもの煮物	・ハンバーグのデミソース ・山菜の煮物 ・しろ菜のサラダ ・蒲鉾フライ ・キャベツのゆかり和え	山の日のため お休みです
	401kcal／塩分2.8g	405kcal／塩分2.9g	404kcal／塩分3.2g	410kcal／塩分2.9g	
		さばには、胃腸を強化して食欲不振の改善に有用なビタミンB6も多く含まれます。			
満彩おかず	・鶏天となす天(天つゆ付き)と お焼き ・焼きそば ・ごぼうの煮物 ・いんげんサラダ ・長芋の和え物	・豚肉と玉ねぎの煮物と 肉みそフライ(ソース付き) ・がんもの煮物 ・キャベツサラダ ・ほうれん草ナムル ・焼きとうもろこし	・メバルの味噌焼きと チキンカツ(ソース付き) ・ピーマンの炒め物 ・大根サラダ ・こんにゃくの和え物 ・春巻	・豚肉となすの炒め物と 海鮮フライ(ソース付き) ・さつま揚げの煮物 ・お好み焼き ・キャベツサラダ ・れんこん饅頭	山の日のため お休みです
	553kcal／塩分3.2g／食物繊維2.9g	555kcal／塩分2.1g／食物繊維3.7g	402kcal／塩分1.8g／食物繊維3.0g	489kcal／塩分3.2g／食物繊維3.0g	
			ピーマンに含まれるビタミンCは、老化防止や疾病予防となる抗酸化作用などがある栄養素です。		
お弁当	・豚肉の塩こうじ炒め ・かれいの照焼き ・野菜コロッケ ・オクラの和え物 ・ごはん	・鶏天ぷらの甘酢あんかけ ・さばの七味焼 ・小松菜の煮びたし ・海藻サラダ ・ごはん	・海鮮豆腐 ・キャベツの煮物 ・肉詰めピーマンフライ ・さつまいものサラダ ・青菜ごはん	・ハンバーグのデミソース ・山菜の煮物 ・しろ菜のサラダ ・蒲鉾フライ ・ごはん	山の日のため お休みです
	608kcal／塩分2.4g	579kcal／塩分2.9g	588kcal／塩分3.3g	578kcal／塩分3.2g	
		さばには、胃腸を強化して食欲不振の改善に有用なビタミンB6も多く含まれます。			

※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

8/10(木) 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)

- ・赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
- ・ほうれん草とカニカマのおひたし
- ・なすの煮物
- ・炒り豆腐
- ・ピーマンの味噌炒め

379kcal 塩分2.2g
アレルギー：卵・乳・小麦・えび・かに

- ・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
アレルギー：卵・乳・小麦