

8月21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

8/16水

お届け日
8月21日～8月25日

	月	火	水	木	金
	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日
おもいやりおかず	・さばの幽庵焼き ・角揚げの煮物 ・いんげんのサラダ ・ ピーマンのきんぴら ・キャベツのゆかり和え	・ハンバーグのトマトソース ・ツナじゃが ・ひじきのサラダ ・チンゲン菜の炒め物 ・がんもの煮物	・あかうおの照り焼き ・大根と油揚げの煮物 ・豆サラダ ・茄子の炒め物 ・里芋のごま煮	・ふわふわ豆腐のあんかけ ・さごしのみりん焼き ・さつま芋サラダ ・白菜のコンソメ煮 ・昆布豆の煮物	・白身魚の西京焼き ・ごぼう天の煮物 ・小松菜のサラダ ・たけのこの炒め物 ・大根の浅漬け
	397kcal／塩分1.6g	361kcal／塩分1.6g	256kcal／塩分2.1g	396kcal／塩分1.9g	270kcal／塩分1.6g
	ピーマンにはビタミンAやCが含まれ、夏かぜ予防にも期待できます。				
おかず	・エビフライ (タルタルソース付) ・焼きさつま揚げ ・白菜の和え物 ・きのこソテー ・黒豆の煮物	・ 豚肉と玉子の炒め物と コロケ ・たららの生姜焼き ・ブロッコリーのサラダ ・切昆布の煮物 ・大学芋	・カレー肉じゃがと ハムカツ ・里芋の煮物 ・小松菜のサラダ ・高菜饅頭 ・白菜の浅漬け	・絹ごし揚げのツナがけと イカカツ ・ハムステーキ ・チンゲン菜の塩昆布和え ・人参きんぴら ・キャベツの酢の物	・チキンカツ (ポン酢付) ・かれいの漬焼き ・キャベツのサラダ ・高野豆腐の煮物 ・しゅうまい
	407kcal／塩分3.2g	408kcal／塩分2.3g	408kcal／塩分2.1g	406kcal／塩分3.1g	403kcal／塩分3.2g
		豚肉と玉子の組み合わせは、体力増強やスタミナアップが期待できます。			
満彩おかず	・ アジ竜田揚げ野菜がけと オムレツ ・チンゲン菜の炒め物 ・さつま揚げの煮物 ・切干し大根サラダ ・鶏肉野菜巻き	・冷しゃぶ (ポン酢付き) と 鶏カツ (ソース付き) ・ひじきの煮物 ・ごぼうサラダ ・海鮮ステーキ ・ちくわの煮物	・サバの塩焼きと天ぷら (醤油付き) ・油揚げの煮物 ・キャベツサラダ ・ウインナーの炒め物 ・ふきの煮物	・牛肉と大根の煮物と玉子サラ ダフライ (ソース付き) ・なす味噌あんかけ ・じゃがいものコンソメ煮 ・長芋の和え物 ・こんにゃくの和え物	・鶏肉の味噌焼きとポテトベー コンカツ (ソース付き) ・里芋の煮物 ・大根の酢の物 ・水菜の和え物 ・うずら豆の煮物
	470kcal／塩分2.5g／食物繊維2.6g	477kcal／塩分3.4g／食物繊維2.7g	497kcal／塩分2.8g／食物繊維3.4g	538kcal／塩分2.6g／食物繊維2.7g	563kcal／塩分2.3g／食物繊維4.6g
	アジに含まれるDHAには動脈硬化をひきおこすLDLコレステロールを減らす作用があります。				
お弁当	・エビフライ (タルタルソース付) ・焼きさつま揚げ ・きのこソテー ・白菜の和え物 ・ごはん	・ 豚肉と玉子の炒め物 ・たららの生姜焼き ・コロケ ・ブロッコリーサラダ ・ごはん	・カレー肉じゃが ・ハムカツ ・里芋の煮物 ・小松菜のサラダ ・ごはん	・絹ごし揚げのツナがけ ・ハムステーキ ・イカカツ ・チンゲン菜の塩昆布和え ・青菜ごはん	・チキンカツ (ポン酢付き) ・かれいの漬焼き ・キャベツのサラダ ・高野豆腐の煮物 ・ごはん
	611kcal／塩分3g	645kcal／塩分2.3g	556kcal／塩分1.9g	628kcal／塩分3.2g	640kcal／塩分3.2g
		豚肉と玉子の組み合わせは、体力増強やスタミナアップが期待できます。			

※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

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)

8/24 (木) または
8/25 (金) お届け

- ・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

- ・めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
- ・冬瓜のかに風味あんかけ
- ・さつまいもと竹輪の甘辛煮
- ・金平ごぼう
- ・いんげんの白和え

319kcal 塩分2.9g
アレルギー：かに・卵・乳・小麦