

8月28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

8/23 水

お届け日
8月28日～9月1日

	月	火	水	木	金
	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日
おもいやりおかず	・あじのきのごあんかけ ・絹ごし揚げの煮物 ・オクラのゆず和え ・マカロニソテー ・竹輪の天ぷら	・豆腐の麻婆あんかけ ・はまちの塩焼き ・ほうれん草のおかか和え ・野菜炒め ・しゅうまい	・炊き合わせ ・つくね巻き ・れんこんのサラダ ・いんげんの煮物 ・白菜のゆかり和え	・ほっけのみりん焼き ・厚揚げの煮物 ・チンゲン菜のサラダ ・大豆のそぼろ煮 ・大根の酢の物	・焼き豆腐と豚肉の煮物 ・かれいの塩焼き ・キャベツの コールスローサラダ ・里芋といかの煮物 ・厚焼玉子
	256kcal／塩分1.9g	353kcal／塩分2g	282kcal／塩分2.1g	301kcal／塩分1.9g	255kcal／塩分1.6g
				チンゲン菜には、出血を止める効果があるビタミンKが含まれます。	
おかず	・回鍋肉と バターコーンコロッセ ・がんもの煮物 ・白菜サラダ ・チンゲン菜のソテー ・大根のゆかり和え	・ポークチャップと 海老カツ ・さごしの味噌焼き ・じゃがいものサラダ ・ピーマンのきんぴら ・キャベツの浅漬け	・タンンドリーチキンと 目玉焼フライ ・いかハンバーグ ・ほうれん草のサラダ ・白菜のコンソメ煮 ・うずら豆の煮物	・つくねの味噌煮と春巻 ・ツナポテト ・ブロッコリーのサラダ ・きのこソテー ・竹輪の磯辺煮	・洋風おでんと枝豆フライ ・あかうおの照り焼き ・マカロニサラダ ・つきこんの炒め物 ・フルーツカクテル
	408kcal／塩分2.8g	402kcal／塩分2.9g	426kcal／塩分2.8g	400kcal／塩分3.1g	406kcal／塩分2.3g
			タンンドリーチキンには、エネルギー不足による疲労を防ぐ効果があるビタミンB群が含まれます。		
満彩おかず	・エビフライ (タルタルソース付き) ・里芋の煮物 ・ちくわの和え物 ・にんじんサラダ ・白菜の和え物	・鶏の唐揚げ甘酢あんかけと アジフライ (ソース付き) ・れんこんの炒め物 ・夏野菜のトマト煮 ・かぼちゃサラダ ・肉詰めしいたけ	・チキンカツ (大根おろし ポン酢付き) とオムレツ ・春雨サラダ ・がんもの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・山くらげの醤油漬	・豚肉とキャベツの炒め物と イカフライ (ソース付き) ・ごぼうの煮物 ・白菜サラダ ・小松菜の和え物 ・肉団子	・鶏の竜田揚げ油淋鶏ソース かけとチヂミ (醤油付き) ・ひじきの煮物 ・厚揚げのトマト煮 ・キャベツサラダ ・大学いも
	506kcal／塩分2.4g／食物繊維2.3g	538kcal／塩分2.5g／食物繊維2.3g	470kcal／塩分3.6g／食物繊維2.9g	414kcal／塩分3g／食物繊維3.4g	551kcal／塩分2.7g／食物繊維5.6g
		れんこんに含まれているペクチンには、胃腸を健康に保つ効果があるといわれています。			
お弁当	・回鍋肉 ・がんもの煮物 ・バターコーンコロッセ ・白菜サラダ ・ごはん	・ポークチャップ ・さごしの味噌焼き ・海老カツ ・じゃがいものサラダ ・ごはん	・タンンドリーチキン ・白菜のコンソメ煮 ・目玉焼フライ ・ほうれん草のサラダ ・ごはん	・つくねの味噌煮 ・ツナポテト ・春巻 ・ブロッコリーのサラダ ・わかめごはん	・洋風おでん ・あかうおの照り焼き ・枝豆フライ ・マカロニサラダ ・ごはん
	633kcal／塩分2.7g	648kcal／塩分2.9g	613kcal／塩分3g	646kcal／塩分3.4g	594kcal／塩分2.3g
			タンンドリーチキンには、エネルギー不足による疲労を防ぐ効果があるビタミンB群が含まれます。		

※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

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

8/31 (木) または

9/1 (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)

- ・さばの味噌煮・ハンバーグ
- ・かぼちゃとおくらの煮物
- ・チャブチエ
- ・ひじきの煮物
- ・ツナと白菜の炒め煮

316kcal 塩分2.7g
アレルギー：卵・乳・小麦

- ・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