

5月27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

5/22 水

お届け日
5月27日～5月31日

	月	火	水	木	金
	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
おもいやりおかず	・たちの唐揚げチリソースがけ ・大根の味噌煮 ・ オクラとキャベツの和え物 ・竹輪の煮物 ・しゅうまい	・とり肉とじゃが芋の煮物 ・ほっけの塩焼き ・マカロニサラダ ・チンゲン菜の煮びたし ・うずら豆の煮物	・豆腐ときのこの玉子とじ ・ひじきとツナの炒め煮 ・ごぼうのサラダ ・キャベツのコンソメ煮 ・大学芋	・あかうおの塩こうじ焼き ・豚肉の味噌煮 ・ほうれん草の和え物 ・きのこの炒め物 ・がんもの煮物	・エビフライ (タルタルソース付き) ・じゃがいものそぼろ煮 ・いんげんのサラダ ・小松菜の中華炒め ・肉団子のコンソメ煮
	262kcal／塩分1.9g	327kcal／塩分1.8g	304kcal／塩分2.0g	253kcal／塩分1.9g	397kcal／塩分2g
	オクラにはビタミンAが豊富に含まれ、目や皮膚、粘膜の健康維持や成長などに関わります。				
おかず	・肉団子とじゃが芋の煮物 ・ハムカツ ・豆腐ハンバーグ ・キャベツのサラダ ・切昆布の煮物 ・大根のゆかり和え	・春雨と野菜の炒め物 ・南瓜コロッケ ・あじの塩焼き ・小松菜のサラダ ・ごぼうの味噌煮 ・厚焼玉子	・とり唐揚げの野菜がけ ・マカロニソテー ・白菜のサラダ ・チンゲン菜の炒め煮 ・里芋のごま煮	・牛肉と豆腐の甘辛煮 ・目玉焼フライ ・しんじょう ・いんげんの和え物 ・メンマの中華炒め ・黒豆の煮物	・チキンチャップ ・春巻 ・キャベツのカレー炒め ・ ほうれん草のわさび和え ・いか団子の煮物 ・かにしゅうまい
	411kcal／塩分2.9g	408kcal／塩分3.1g	418kcal／塩分3.1g	402kcal／塩分2.7g	409kcal／塩分3.0g
					わさびの辛み「アリルからし油」には、食欲増進作用、消臭・抗菌・防カビ作用などが期待できます。
満彩おかず	・トンカツとオムレツ ・ちくわの炒め物 ・もやしナムル ・カリフラワーの炒め物 ・大学いも	・野菜炒めとイカフライ（ソース付き） ・ぜんまいの煮物 ・サワラの塩焼き ・キャベツサラダ ・しゅうまい	・肉詰めなすの天ぷら野菜ソースがけとハンバーグ ・厚揚げの煮物 ・鶏肉の中華炒め ・切干し大根のサラダ ・キャベツの和え物	・サイコロステーキ（わさびソース付き）と肉みそフライ ・かぶの煮物 ・さつま揚げの煮物 ・大豆サラダ ・ オクラの和え物	・厚揚げ豆腐と風あなかへとハムと白菜のフライ（ソース付き） ・春雨の炒め物 ・カレイの漬焼き ・カリフラワーサラダ ・春巻き
	523kcal／塩分3.2g/食物繊維3.2g	430kcal／塩分2.3g/食物繊維2.6g	472kcal／塩分3.1g/食物繊維3.8g	556kcal／塩分2.8g/食物繊維4.2g	435kcal／塩分2.5g/食物繊維2.1g
				オクラのネバネバ成分に含まれる食物繊維は生活習慣病の予防やお通じの改善に役立ちます	
お弁当	・肉団子とじゃが芋の煮物 ・豆腐ハンバーグ ・切昆布の煮物 ・キャベツのサラダ ・ごはん	・春雨と野菜の炒め物 ・あじの塩焼き ・ごぼうの味噌煮 ・小松菜のサラダ ・青菜ごはん	・とり唐揚げの野菜がけ ・マカロニソテー ・チンゲン菜の炒め煮 ・白菜のサラダ ・ごはん	・牛肉と豆腐の甘辛煮 ・しんじょう ・目玉焼フライ ・いんげんの和え物 ・ごはん	・チキンチャップ ・キャベツのカレー炒め ・春巻 ・ ほうれん草のわさび和え ・ごはん
	601kcal／塩分2.5g	567kcal／塩分2.8g	613kcal／塩分3.3g	596kcal／塩分2.7g	647kcal／塩分3.2g
					わさびの辛み「アリルからし油」には、食欲増進作用、消臭・抗菌・防カビ作用などが期待できます。

※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

5/30（木）または
5/31（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。）

- ・カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風
- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・ひじきの煮物
- ・じゃがいものおかか和え
- ・キャベツとベーコンの炒め物

318kcal 塩分2.8g
アレルギー：卵・乳・小麦

- ・鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
- ・高野豆腐の煮物
- ・キャベツとコーンの炒め物
- ・揚げと昆布の煮物
- ・春雨の中華和え

357kcal 塩分1.9g
アレルギー：小麦