

6月10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

6/5 水

お届け日  
6月10日～6月14日

	月 6月10日	火 6月11日	水 6月12日	木 6月13日	金 6月14日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の甘酢野菜かけ</li> <li>白身魚のゆかり焼き</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの幽庵焼き</li> <li>ごぼう巻きの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ほうれん草の煮物</li> <li>大根のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炊き合わせ</li> <li>ほっけの七味焼き</li> <li>オクラのゆず和え</li> <li>れんこんのカレー炒め</li> <li>かにしゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たららの照り焼き</li> <li>絹ごし揚げの煮物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>いんげんの味噌炒め</li> <li>大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とピーマンの炒め物</li> <li>大豆とひじきの煮物</li> <li>こんにゃくのサラダ</li> <li>チンゲン菜の中華炒め</li> <li>揚げボール</li> </ul>
	255kcal/塩分1.8g	266kcal/塩分1.9g	253kcal/塩分2.1g	266kcal/塩分1.9g	401kcal/塩分2.0g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのデミソースかけ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>大根のサラダ</li> <li>蒲鉾フライ</li> <li>里芋のごま煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>春巻</li> <li>海鮮ステーキ</li> <li>れんこんのサラダ</li> <li>小松菜の煮びたし</li> <li>えびしゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の唐揚げ</li> <li>里芋の味噌煮</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>春雨のソース炒め</li> <li>揚げボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>かれいの照焼き</li> <li>海藻サラダ</li> <li>えび団子の煮物</li> <li>バターコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐と海鮮のピリ辛煮</li> <li>海老カツ</li> <li>ハムステーキ</li> <li>いんげんのごま和え</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>
	401kcal/塩分3.2g	439kcal/塩分2.7g	432kcal/塩分3.0g	466kcal/塩分2.7g	415kcal/塩分3.3g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ(サワークリームソース付き)と豆腐ハンバーグ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>ほうれん草ナムル</li> <li>玉ねぎサラダ</li> <li>たこ焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ともやしの炒め物とチキンカツ(ソース付き)</li> <li>マカロニの炒め物</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>大根サラダ</li> <li>春巻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグクリームソースがけとかぼちゃフライ(ソース付き)</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>きのこの炒め物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>大学いも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの炒め物とハムカツ(ソース付き)</li> <li>たけのこの炒め物</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>こんにゃくの和え物</li> <li>鶏肉野菜炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サンマの竜田揚げ野菜あんかけとハンバーグ</li> <li>冬瓜の煮物</li> <li>切干し大根サラダ</li> <li>白菜のコンソメ煮</li> <li>ふきの煮物</li> </ul>
	550kcal/塩分3.3g/食物繊維2.4g	472kcal/塩分3.3g/食物繊維3.2g	509kcal/塩分3.2g/食物繊維2.7g	476kcal/塩分2.5g/食物繊維3.6g	416kcal/塩分1.8g/食物繊維3.4g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのデミソースかけ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>大根のサラダ</li> <li>蒲鉾フライ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>海鮮ステーキ</li> <li>春巻</li> <li>れんこんのサラダ</li> <li>青菜ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の唐揚げ</li> <li>里芋の味噌煮</li> <li>春雨のソース炒め</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>かれいの照焼き</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>海藻サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐と海鮮のピリ辛煮</li> <li>ハムステーキ</li> <li>海老カツ</li> <li>いんげんのごま和え</li> <li>ごはん</li> </ul>
	592kcal/塩分3.2g	648kcal/塩分2.6g	588kcal/塩分2.8g	630kcal/塩分2.5g	604kcal/塩分3.3g

れんこんにはカリウムやカルシウムも含まれ高血圧の予防やむくみの解消にもなります。

かぼちゃは糖質や食物繊維が豊富な野菜で、美肌効果があるビタミンを含みます。

豚肉に含まれるビタミンB1はご飯やパン等の糖質を体内で燃やし、エネルギーへ変える為が必要です。

かぼちゃは糖質や食物繊維が豊富な野菜で、美肌効果があるビタミンを含みます。

※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 6/13(木)または6/14(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。)

<ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め</li> <li>大根の土佐煮</li> <li>高野豆腐のかに風味あんかけ</li> <li>さつまいもと昆布の煮物</li> <li>ほうれん草のバターソテー</li> </ul>	<p>346kcal 塩分2.5g アレルギー: かに・小麦・卵・乳</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐</li> <li>じゃがいものカレーコンソメ炒め</li> <li>フロッコリーのジュレサラダ</li> <li>小松菜と切干大根のごましょうゆ</li> <li>荳わかめの当座煮</li> </ul>	<p>311kcal 塩分2.8g アレルギー: 小麦</p>
---	--	--	-------------------------------------