

6月24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

6/19 水

お届け日

6月24日～6月28日

	月 6月24日	火 6月25日	水 6月26日	木 6月27日	金 6月28日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さばの塩焼き 白菜のコンソメ煮 ひじきの白和え じゃがいもの炒め物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豆腐と豚肉の煮物 ほっけの照り焼き 小松菜の和え物 きのこの炒め物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> あかうおのパン粉焼き さつま揚げの煮物 ポテトサラダ いんげんの炒り煮 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と白菜の味噌煮 豆腐しんじょう チンゲン菜のサラダ わかめの炒め物 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ（タルタルソース付） 大豆の煮物 大根の酢の物 キャベツの炒め物 バターコーン
	252kcal/塩分2.1g	282kcal/塩分1.9g	305kcal/塩分1.8g	389kcal/塩分2g	326kcal/塩分1.9g
				わかめに含まれる食物繊維は糖や脂質の吸収を妨ぎ、血糖値や血中コレステロール値の低下に役立ちます。	
おかず	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいものそぼろ煮とコーンフライ かれのい照焼き ほうれん草のサラダ 高野豆腐の煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ香味ソースがけ マカロニソテー キャベツの和え物 チンゲン菜の煮物 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグと南瓜コロケ れんこんの中華炒め オクラのサラダ 玉ねぎ入さつま揚げの煮物 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とピーマンの中華炒めと春巻 オムレツ 小松菜のサラダ 切干大根の煮物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのミートソースがけと海老カツ キャベツの炒め物 いんげんとツナのごまサラダ 高菜饅頭 がんもの煮物
	459kcal/塩分2.8g	476kcal/塩分3.1g	472kcal/塩分2.9g	440kcal/塩分2.9g	460kcal/塩分2.7g
				里芋のぬめりは血圧を下げコレステロールの増加を防ぎ、胃を守ったり肝臓強化にも役立ちます。	
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> トンカツ（大根おろしポン酢付き）といかハンバーグ ちくわの炒め物 もやしナムル オクラの和え物 とうもろこし 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物とハムカツ（ソース付き） ひじきの煮物 さつま揚げの煮物 いんげんサラダ 鶏肉のつみれ 	<ul style="list-style-type: none"> いかの天ぷらとさつまいもの天ぷら（わさび塩付き） こんにゃくの炒め物 白菜サラダ ウインナーの炒め物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と根菜の煮物とえびカツ（ソース付き） 春雨の炒め物 玉子焼き もやしサラダ キャベツの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とじゃがいもの炒め物としていたけ肉詰めフライ（ソース付き） 冬瓜の煮物 ごぼうサラダ 大豆のトマト煮 焼売
	479kcal/塩分3.3g/食物繊維3.5g	446kcal/塩分2.7g/食物繊維3.1g	458kcal/塩分3.2g/食物繊維3.0g	472kcal/塩分2.6g/食物繊維3.1g	450kcal/塩分3.0g/食物繊維4.7g
				じゃがいもに含まれるナイアシンは皮膚や粘膜の健康を保つにも欠かせない栄養素の一つです。	
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいものそぼろ煮 かれのい照焼き コーンフライ ほうれん草のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ香味ソースがけ マカロニソテー キャベツの和え物 里芋のごま煮 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグ れんこんの中華炒め 南瓜コロケ オクラのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とピーマンの中華炒め オムレツ 春巻 小松菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのミートソースがけ キャベツの炒め物 海老カツ いんげんとツナのごまサラダ 青菜ごはん
	585kcal/塩分2.6g	596kcal/塩分3g	616kcal/塩分2.5g	644kcal/塩分2.9g	591kcal/塩分2.7g
				里芋のぬめりは血圧を下げコレステロールの増加を防ぎ、胃を守ったり肝臓強化にも役立ちます。	

※献立内容は変更になる可能性があります。※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

6/27(木)または
6/28(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。)

- ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- 豆腐の中華炒め
- ほうれん草のおひたし
- 切干大根とツナの塩もみ酢和え

357kcal 塩分2.6g
アレルギー：卵・小麦・かに

- 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