

8月5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

7/31 水

お届け日
8月5日～8月9日

	月 8月5日	火 8月6日	水 8月7日	木 8月8日	金 8月9日
おもいやりおかず	・揚げ豆腐の野菜かけ ・ひじきと大豆の煮物 ・れんこんのサラダ ・チンゲン菜の煮物 ・大根の酢の物	・ほっけの西京焼き ・白揚げ天の煮物 ・ほうれん草のサラダ ・キャベツの炒め物 ・白菜の浅漬け	・鶏肉の唐揚げタルタルソースかけ ・高野豆腐の煮物 ・ブロッコリーの和え物 ・春雨の中華炒め ・パイン	・豚肉の生姜炒め ・あじの幽庵焼き ・菜の花のごま和え ・いんげんの中華煮 ・黒豆の煮物	・さわらの照り焼き ・絹ごし揚げの煮物 ・切干大根の甘酢和え ・小松菜の煮びたし ・キャベツの浅漬け
	372kcal／塩分1.9g	254kcal／塩分2.1g	378kcal／塩分1.6g	292kcal／塩分1.7g	258kcal／塩分2.1g
	れんこんの主な成分はでんぷんでビタミンCや食物繊維も豊富！カリウムやカルシウムも含まれています。				
おかず	・豚肉の塩こうじ炒めと野菜コロッケ ・オムレツ ・オクラの和え物 ・マカロニソテー ・キャベツの浅漬け	・鶏肉の天ぷらの甘酢あんかけ ・さばの七味焼き ・海藻サラダ ・小松菜の煮びたし ・竹輪の照り煮	・海鮮と豆腐のピリ辛煮と肉詰ピーマンフライ ・さつま揚げの煮物 ・さつまいものサラダ ・ほうれん草のバター炒め ・がんもの煮物	・ハンバーグのデミソースかけ ・山菜の煮物 ・しろ菜のサラダ ・蒲鉾フライ ・キャベツのゆかり和え	・肉団子の中華野菜かけとたこカツ ・あかうおの照り焼き ・春雨のサラダ ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・大根の浅漬け
	455kcal／塩分2.7g	400kcal／塩分2.8g	427kcal／塩分3.2g	432kcal／塩分3.3g	451kcal／塩分2.8g
					赤魚にはビタミンDが豊富に含まれており、細胞のダメージから身体を保護します。
満彩おかず	・肉団子タルタルソースかけと白身魚フライ（ソース付き） ・焼きそば ・山菜の煮物 ・いんげんサラダ ・オクラの和え物	・豚肉と玉ねぎの煮物と目玉焼きフライ（ソース付き） ・キャベツサラダ ・玉ねぎナムル ・白菜の和え物 ・とうもろこし	・揚げ豆腐と風あんかけとベーコンカツ（ソース付き） ・白菜の炒め物 ・カリフラワーサラダ ・じゃがいもの炒め物 ・鶏肉野菜巻き	・豚肉とじゃがいもの炒め物（アヒージョソース付き）とクリーミーフライ ・キャベツサラダ ・わかめの煮物 ・お好み焼き ・コーンのバター炒め	・鶏肉のカレーソースかけといかキャベツカツ（ソース付き） ・切干し大根の煮物 ・こんにゃくの炒め物 ・ほうれん草サラダ ・ちくわの和え物
	475kcal/塩分3.2g/食物繊維2.3g	428kcal/塩分2.5g/食物繊維3.5g	545kcal/塩分2.5g/食物繊維3.5g	474kcal/塩分3.1g/食物繊維4.0g	485kcal/塩分2.8g/食物繊維2.6g
				わかめに含まれるヨウ素は、子どもの成長や大人の脳の働き維持にも重要です。	
お弁当	・豚肉の塩こうじ炒め ・オムレツ ・野菜コロッケ ・オクラの和え物 ・ごはん	・鶏肉の天ぷらの甘酢あんかけ ・さばの七味焼き ・小松菜の煮びたし ・海藻サラダ ・ごはん	・海鮮と豆腐のピリ辛煮 ・さつま揚げの煮物 ・肉詰ピーマンフライ ・さつまいものサラダ ・青菜ごはん	・ハンバーグのデミソースかけ ・山菜の煮物 ・しろ菜のサラダ ・蒲鉾フライ ・ごはん	・肉団子の中華野菜かけ ・あかうおの照り焼き ・たこカツ ・春雨のサラダ ・ごはん
	638kcal／塩分2.7g	579kcal／塩分2.8g	577kcal／塩分3.3g	599kcal／塩分3.3g	635kcal／塩分2.8g
					赤魚にはビタミンDが豊富に含まれており、細胞のダメージから身体を保護します。

※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

※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。）

8/8（木）または
8/9（金）お届け

- ・赤魚の天ぷら（ボン酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め
- ・じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ・ひじきの煮物
- ・小松菜の煮びたし
- ・れんこんの金平

315kcal 塩分1.8g
アレルギー：卵・乳・小麦

- ・カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
- ・若竹煮
- ・ほうれん草の白和え
- ・梅しそめん
- ・れんこんの甘辛煮

350kcal 塩分3.0g
アレルギー：卵・小麦