

7月29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

7/24 水

お届け日
7月29日～8月2日

	月 7月29日	火 7月30日	水 7月31日	木 8月1日	金 8月2日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とじゃがいもの煮物 さばの塩こうじ焼き マカロニのサラダ 山菜の煮物 厚焼き玉子 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのトマトクリームソース 筑前煮 白菜のサラダ 春雨の炒め物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの幽庵焼き キャベツの味噌炒め ほうれん草の白和え わかめの煮物 いか団子の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 和風ハンバーグ カレー金平ごぼう 大根のシーザーサラダ チンゲン菜のコンソメ煮 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のおろしがけ れんごんの煮物 キャベツと豆のサラダ 小松菜の炒め物 肉団子
	309kcal/塩分1.9g	262kcal/塩分1.9g	289kcal/塩分1.8g	353kcal/塩分1.7g	260kcal/塩分1.7g
			わかめに含まれるミネラル、食物繊維などは血圧上昇を抑えるなど健康増進に役立つ効果があります。		
おかず	<ul style="list-style-type: none"> からあげの南蛮漬け 根菜のごま煮 チンゲン菜のサラダ 大根の煮物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろと豆腐の中華煮とハムカツ あじの照り焼き ブロッコリーのサラダ メンマのきんぴら バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のチリソース炒めとカレーコロッケ いかハンバーグ 春雨中華サラダ 高野豆腐の煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ(とんかつソース付き) 大根の煮物 小松菜の和え物 花天の青のり焼き 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキとコーンフライ 絹ごし揚げの煮物 ほうれん草と白菜のからし和え じゃがいもの炒め物 大学芋
	469kcal/塩分3.4g	461kcal/塩分2.7g	480kcal/塩分2.5g	414kcal/塩分3.2g	441kcal/塩分2.9g
	チンゲンサイには強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富です。				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の竜田揚げ野菜あんかけとチヂミ(醤油付き) 春雨の炒め物 切干し大根サラダ かぼちゃ入りオムレツ がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ和風ソースがけと肉みそフライ じゃが芋の煮物 きのこのケチャップ炒め こんにゃくの和え物 コーンのバター炒め 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ(ステーキソース付き)とトマトソースフライ キャベツの炒め物 ぜんまいの煮物 さつまいもマリネ オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物といかメンチカツ(ソース付き) 冬瓜和風あんかけ れんごんのトマト煮 大根サラダ 丸型チヂミ 	<ul style="list-style-type: none"> タラ野菜がけとポテトの包み揚げ(ソース付き) 切干し大根の煮物 玉ねぎの炒め物 ひじきサラダ チキンナゲット
	442kcal/塩分2.5g/食物繊維1.9g	522kcal/塩分2.9g/食物繊維3.4g	566kcal/塩分3.2g/食物繊維2.8g	435kcal/塩分2.4g/食物繊維3.7g	492kcal/塩分2.4g/食物繊維3.0g
			ぜんまいに含まれるビタミンAには視力低下を防いだり、免疫力アップや老化防止が期待できます。		
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> からあげの南蛮漬け 根菜のごま煮 チンゲン菜のサラダ しゅうまい ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろと豆腐の中華煮 あじの照り焼き ハムカツ ブロッコリーのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のチリソース炒め いかハンバーグ カレーコロッケ 春雨中華サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ(とんかつソース付き) 花天の青のり焼き 小松菜の和え物 里芋の味噌煮 わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ 絹ごし揚げの煮物 コーンフライ ほうれん草と白菜のからし和え ごはん
	603kcal/塩分3.3g	631kcal/塩分2.7g	609kcal/塩分2.3g	594kcal/塩分3.4g	584kcal/塩分2.8g
	チンゲンサイには強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富です。				

※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**

※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。)

8/1(木)または
8/2(金)お届け

- ・たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
- ・ほうれん草の白和え
- ・糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
- ・フライドポテト
- ・いんげんのおひたし

359kcal 塩分2.4g
アレルギー:卵・小麦

- ・鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
- ・高野豆腐の炊き合わせ
- ・小松菜のおひたし
- ・さつまいもの甘辛和え
- ・切干大根の煮物

383kcal 塩分2.1g
アレルギー:小麦