8月26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

8/21 水

お届け日
8月26日～8月30日

	月	火	水	木	金
	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
おもいやりおかず	・豆腐ハンバーグのきのこがけ ・あじの塩焼き ・オクラのゆず和え ・白菜の中華炒め ・厚焼玉子	・炊き合わせ ・つくね巻き ・ほうれん草のおかか和え ・野菜炒め ・黒豆の煮物	・オムレツのホワイトソースがけ ・大豆の煮物 ・れんこんのサラダ ・いんげんの煮物 ・しゅうまい	・ほっけのみそ野菜がけ ・海鮮野菜揚げの煮物 ・チンゲン菜のサラダ ・大豆とそぼろの炒め物 ・大根の酢の物	・焼き豆腐と豚肉の煮物 ・たらの塩焼き ・小松菜のコールスローサラダ ・里芋の煮物 ・竹輪の天ぷら
	258kcal／塩分1.8g	354kcal／塩分2.1g	388kcal／塩分2.0g	289kcal／塩分1.9g	250kcal／塩分1.9g
			インゲンに含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を保護し、日焼けなど皮膚のダメージ予防も期待できます。		
おかず	・豚肉の味噌炒めとサーモンフライ ・がんもの煮物 ・マカロニサラダ ・チンゲン菜のソテー ・大根のゆかり和え	・洋風おでんと海老カツ ・いかハンバーグ ・さつまいものサラダ ・きのこの炒め物 ・キャベツの浅漬け	・麻婆豆腐とメンチカツ ・明太マヨオムレツ ・ほうれん草の和え物 ・白菜のコンソメ煮 ・さといもの磯辺煮	・チキンチャップと春巻 ・ごぼう巻きの煮物 ・小松菜のサラダ ・ピーマンのきんぴら ・うずら豆の煮物	・豚肉と玉ねぎのねぎ塩炒めと南瓜コロッケ ・さばの幽庵焼き ・ブロッコリーのごまサラダ ・こんにゃくの煮物 ・白菜の和え物
	419kcal／塩分2.9g	402kcal／塩分2.4g	411kcal／塩分2.5g	406kcal／塩分3.1g	425kcal／塩分2.6g
					さばには血液サラサラが期待される「DHA」「EPA」などが含まれています。
満彩おかず	・エビフライ（タルタルソース付き）とハンバーグ ・ぜんまいの煮物 ・ちくわの白和え ・人参サラダ ・山くらげの醤油漬け	・豚肉と大根の煮物とハムカツ（ソース付き） ・春雨サラダ ・カレイの漬焼き ・厚揚げの炒め物 ・さつま揚げの煮物	・鶏の唐揚げ甘酢あんかけとオムレツ ・ごぼうの炒め物 ・がんもの煮物 ・わかめサラダ ・つくね	・豚肉と玉ねぎの炒め物とかぼちゃコロッケ（ソース付き） ・油揚げの煮物 ・切干し大根の酢の物 ・小松菜の和え物 ・焼売	・サバの塩焼きとかき揚げ（醤油付き） ・こんにゃくの煮物 ・キャベツサラダ ・ウインナーの炒め物 ・白菜の和え物
	485kcal/塩分3.1g/食物繊維2.4g	572kcal/塩分2.8g/食物繊維1.8g	451kcal/塩分2.8g/食物繊維3.4g	485kcal/塩分2.8g/食物繊維3.0g	420kcal/塩分2.7g/食物繊維3.0g
		大根に含まれる葉酸は「造血のビタミン」ともいわれる栄養素で、貧血や動脈硬化の予防効果も期待されます。			
お弁当	・豚肉の味噌炒め ・がんもの煮物 ・サーモンフライ ・マカロニサラダ ・ごはん	・洋風おでん ・いかハンバーグ ・海老カツ ・さつまいものサラダ ・ごはん	・麻婆豆腐 ・明太マヨオムレツ ・メンチカツ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん	・チキンチャップ ・ごぼう巻きの煮物 ・春巻 ・小松菜のサラダ ・わかめごはん	・豚肉と玉ねぎのねぎ塩炒め ・さばの幽庵焼き ・南瓜コロッケ ・ブロッコリーのごまサラダ ・ごはん
	648kcal／塩分2.8g	639kcal／塩分2.4g	589kcal／塩分2.5g	587kcal／塩分3.4g	650kcal／塩分2.5g
					さばには血液サラサラが期待される「DHA」「EPA」などが含まれています。

※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**

8/29（木）または8/30（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。）

・さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
・じゃがいものカレーコンソメ炒め
・ブロッコリーのジュレサラダ
・小松菜と切干大根のごましょうゆ
・茎わかめの当座煮
311kcal 塩分2．8g
アレルゲン：小麦

・さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
・ジャーマンポテト
・もちふの玉子とじ
・キャベツとコーンの炒め物
・おくらのごま和え
372kcal 塩分2．0g
アレルゲン：卵・乳・小麦