

6月30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

6/25

水

お届け日

6月30日～7月4日

	月	火	水	木	金
	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
おもいやりおかず	・かれいの味噌焼き ・じゃが芋の塩炒め ・キャベツのサラダ ・切干大根の煮物 ・うずら豆の煮物	・豚肉の生姜炒め ・がんもの煮物 ・小松菜の中華サラダ ・白菜の中華煮 ・パイ	・豆腐と豚肉のカレー煮 ・さわらの照り焼き ・菜の花のサラダ ・もやし塩こうじ炒め ・竹輪のゆかり焼き	・鶏だんごの味噌煮 ・赤魚の生姜焼き ・いんげんの和え物 ・マカロニソテー ・キャベツの浅漬け	・あじ塩こうじ焼き ・肉団子の煮物 ・大豆のサラダ ・春雨の中華煮 ・白菜のゆかり和え
	251kcal／塩分1.9g	280kcal／塩分1.7g	286kcal／塩分1.6g	254kcal／塩分2.1g	256kcal／塩分1.8g
	カレイには、タウリン、ビタミンB群などの栄養素が含まれ、動脈硬化の予防、美肌効果、疲労回復、骨や歯の健康維持などに役立つとされています。				
おかず	・豆腐のピリ辛煮とあじフライ ・ひじきとれんごんの炒め煮 ・チンゲン菜の中華和え ・里芋のコンソメ煮 ・えび団子	・豚肉と玉ねぎの甘辛煮と白身フライ ・ふんわり豆腐寄せ ・ポテトサラダ ・キャベツと玉子の炒め物 ・昆布豆の煮物	・野菜と春雨の炒め物と海老カツ ・ほっけの塩焼き ・マカロニのごまサラダ ・大根の煮物 ・しゅうまい	・豚肉とじゃが芋の味噌バター炒めと甘辛ささみフライ ・たららの照り焼き ・小松菜のサラダ ・れんごんのきんぴら ・しらたきの生姜煮	・つくねの味噌煮と紫いもコロッケ ・ミートオムレツ ・キャベツのサラダ ・里芋とツナの煮物 ・キャンディーチーズ
	405kcal／塩分2.7g	420kcal／塩分2.5g	421kcal／塩分2.2g	415kcal／塩分2.1g	409kcal／塩分2.6g
		豚肉には、疲労回復効果の高いビタミンB1が豊富に含まれており、糖質の代謝を助け、体調を良くする効果が期待できます。			
満彩おかず	・チキンカツと海鮮ステーキ ・春雨の炒め物 ・玉ねぎサラダ ・青菜の白和え ・肉団子	・豚肉と小松菜の炒め物とハムカツ（ソース付き） ・昆布の煮物 ・厚揚げのカレー煮 ・切干し大根サラダ ・焼売	・サイコロステーキ（ステーキソース付き）とクリーミーフライ（ソース付き） ・こんにゃく中華炒め ・れんごんの煮物 ・高野豆腐サラダ ・白菜の柚子和え	・冷しゃぶとたこカツ（ソース付き） ・マカロニのケチャップ炒め ・がんもの煮物 ・枝豆の和え物 ・ハムステーキ	・チキンステーキ野菜がけ（カルパッチョドレッシング付き）とメンチカツ（ソース付き） ・ひじきの煮物 ・キャベツサラダ ・かぶのコンソメ煮 ・たこ焼き
	502kcal／塩分3.1g／食物繊維2.2g	507kcal／塩分3.0g／食物繊維4.1g	534kcal／塩分3.1g／食物繊維2.5g	550kcal／塩分3.0g／食物繊維2.7g	501kcal／塩分2.6g／食物繊維3.3g
		小松菜に含まれるビタミンKは骨形成や血液凝固に重要な役割を果たし、骨粗しょう症の予防に効果が期待できます。			
お弁当	・豆腐のピリ辛煮 ・ひじきとれんごんの炒め煮 ・あじフライ ・チンゲン菜の中華和え ・ごはん	・豚肉と玉ねぎの甘辛煮 ・ふんわり豆腐寄せ ・白身フライ ・ポテトサラダ ・ごはん	・野菜と春雨の炒め物 ・ほっけの塩焼き ・海老カツ ・マカロニのごまサラダ ・ごはん	・豚肉とじゃが芋の味噌バター炒め ・たららの照り焼き ・甘辛ささみフライ ・小松菜のサラダ ・わかめごはん	・つくねの味噌煮 ・ミートオムレツ ・紫いもコロッケ ・キャベツのサラダ ・ごはん
	554kcal／塩分2.3g	644kcal／塩分2.4g	602kcal／塩分2.2g	623kcal／塩分2.9g	580kcal／塩分2.4g
		豚肉には、疲労回復効果の高いビタミンB1が豊富に含まれており、糖質の代謝を助け、体調を良くする効果が期待できます。			
極みおかず	・鶏肉のアクアパッツァ ・山菜煮 ・ほうれん草オイスター炒め ・野菜の煮物	・チーズタッカルビ ・さつま芋金平 ・白菜とえのきの和え物 ・竹輪の煮物	・白身魚アリオリソース仕立て ・カリフラワーの和え物 ・キャベツと蒸し鶏のピーナッツサラダ ・じゃがいもの煮物	・鶏肉のチリソース炒め ・炊き合わせ ・豆腐の中華煮 ・パプリカと玉ねぎのソテー	・おでん ・鶏とキャベツの坦々炒め ・れんごんきんぴら ・里芋ごま煮
	266kcal／塩分1.8g	273kcal／塩分1.9g	271kcal／塩分1.6g	347kcal／塩分2.5g	202kcal／塩分2.2g
	一口食べれば、アサリの風味が広がり、トマトの甘酸っぱさが心地よく感じられる料理です。	食べた瞬間に、チーズのとろみとが噛み合い、スパイシーで香ばしい味わいが口いっぱいに広がる…そんな満足感のある一品です。	ソースのまろやかなコクが白身魚のやさしい風味を引き立て、タマネギの甘みがアクセントとして加わります。ソースは、スパゲッティとの相性も抜群です。	チキンのジューシーな旨味にタマネギの甘みが加わり、さらにシメジの風味が料理に奥行きを与えています。チリソースの濃厚な味わいが全体を包み込み、ご飯との相性も抜群です。	牛肉の旨味、こんにゃくの弾力ある食感、玉子焼きのやさしい風味が絶妙なバランスの一品。大根のじっくり染みた旨味と魚肉練製品の甘みも加わり、深みのある味わいに仕上がっています。

※献立内容は変更になる可能性があります。※コープいしかわの新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

7/3（木）または
7/4（金）お届け

※夕食宅配利用者限定メニューです。（他品お届けには別途、ご注文が必要です。詳細はお問合せください。）

・たららの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き
・大根の鶏そぼろあんかけ
・おくらのおかか和え
・小松菜のおひたし
・れんごんのごま和え

347kcal 塩分2.4g
アレルギー：乳・小麦

・あじと彩り野菜のエスカパッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬
・もちふの和風あんかけ
・ほうれん草と筍の煮ひたし
・青のりポテト
・彩り玉子炒め

420kcal 塩分2.0g
アレルギー：卵・乳・小麦