

6月23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

6/18

水

お届け日
6月23日～6月27日

	月	火	水	木	金
	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
おもいやりおかず	・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 ・キャンディーチーズ	・豆腐のそぼろあんかけ ・グラタン ・小松菜の和え物 ・きのこの炒め物 ・厚焼玉子	・たらのバター焼きタルタルソース ・さつま揚げの煮物 ・れんこんのサラダ ・大豆の煮物 ・大学芋	・鶏肉と白菜の味噌煮 ・オムレツ ・チンゲン菜のサラダ ・もやしの炒め物 ・昆布豆の煮物	・炊き合わせ ・ほっけの照り焼き ・大根の酢の物 ・わかめの炒め物 ・バターコーン
	251kcal／塩分1.9g	295kcal／塩分1.8g	325kcal／塩分2.0g	382kcal／塩分1.9g	250kcal／塩分2.1g
	さばに多く含まれるDHAには、脳の働きを活性化させ、記憶力の向上や認知症の予防にも効果が期待されています。				
おかず	自律神経のバランスを整えよう！ ・じゃがいものそぼろ煮とコンソメライ ・かれいの照り焼き ・ほうれん草のサラダ ・高野豆腐の煮物 ・黒豆の煮物	自律神経のバランスを整えよう！ ・鶏の唐揚げ香味ソースがけ ・マカロニの炒め物 ・白菜の和え物 ・チンゲン菜の中華煮 ・里芋のごま煮	自律神経のバランスを整えよう！ ・つくね大葉巻きハンバーグと南瓜コロッケ ・いんげんの炒り煮 ・もやしのサラダ ・玉ねぎ入さつま揚げの煮物 ・バターコーン	自律神経のバランスを整えよう！ ・豚肉とピーマンの中華炒めと春巻 ・豆腐しんじょう ・小松菜のサラダ ・切干大根の煮物 ・白菜の浅漬け	自律神経のバランスを整えよう！ ・オムレツのミートソースがけとハムカツ ・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
	364kcal／塩分2.6g	360kcal／塩分2.7g	359kcal／塩分2.6g	411kcal／塩分3.2g	372kcal／塩分2.8g
	梅雨時期は気圧が低く、自律神経に影響を与えることがあります。じゃがいもには、GABAが含まれ、ストレスの軽減に役立ちます。	鶏肉のたんぱく質は、自律神経を整えるために必要なホルモンを作る材料になります。	南瓜などの緑黄色野菜には、ビタミン・ミネラルが豊富で全体的な健康を促進する働きがあるとされています。	ピーマンに多く含まれるビタミンCには、抗ストレスホルモンの生成を助ける効果が期待できます。	キャベツの炒め物には、食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整え自律神経のバランスを良好にする働きがあるとされています。
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 ・ちくわと玉子の炒め物 ・コーンのバター炒め ・オクラの和え物 ・たけのこの煮物	・豚肉の野菜がけと白身魚フライ（ソース付き） ・ぜんまいの煮物 ・鶏肉野菜巻 ・もやしサラダ ・春巻き	・鶏肉玉ねぎマリネのせと玉子サラダフライ（ソース付き） ・ちくわのカレー炒め ・さつま揚げの煮物 ・白菜サラダ ・キャベツの和え物	・豚肉とれんこんの中華炒めとメンチカツ（ソース付き） ・ごぼうの煮物 ・いかハンバーグ ・にんじんサラダ ・玉子焼き	・厚揚げの和風炒めとベーコンフライ（ソース付き） ・ちくわの炒め物 ・小松菜サラダ ・大豆の炒め物 ・チキンナゲット
	478kcal／塩分3.1g／食物繊維3.1g	527kcal／塩分2.8g／食物繊維2.7g	520kcal／塩分3.0g／食物繊維3.5g	532kcal／塩分3.1g／食物繊維3.9g	441kcal／塩分3.0g／食物繊維3.1g
			鶏肉にはビタミンB群やイミダゾールペプチドが豊富に含まれており、疲労回復や美容効果に期待できます。		
お弁当	自律神経のバランスを整えよう！ ・じゃがいものそぼろ煮 ・かれいの照り焼き ・高野豆腐の煮物 ・ほうれん草のサラダ ・ごはん	自律神経のバランスを整えよう！ ・鶏の唐揚げ香味ソースがけ ・マカロニの炒め物 ・白菜の和え物 ・里芋のごま煮 ・青菜ごはん	自律神経のバランスを整えよう！ ・つくね大葉巻きハンバーグ ・南瓜コロッケ ・いんげんの炒り煮 ・もやしのサラダ ・ごはん	自律神経のバランスを整えよう！ ・豚肉とピーマンの中華炒め ・豆腐しんじょう ・春巻 ・小松菜のサラダ ・ごはん	自律神経のバランスを整えよう！ ・オムレツのミートソースがけ ・キャベツの炒め物 ・ハムカツ ・いんげんとツナのごまサラダ ・ごはん
	542kcal／塩分2.2g	591kcal／塩分2.5g	612kcal／塩分2.4g	665kcal／塩分3.2g	602kcal／塩分2.5g
	梅雨時期は気圧が低く、自律神経に影響を与えることがあります。じゃがいもには、GABAが含まれ、ストレスの軽減に役立ちます。	鶏肉のたんぱく質は、自律神経を整えるために必要なホルモンを作る材料になります。	南瓜などの緑黄色野菜には、ビタミン・ミネラルが豊富で全体的な健康を促進する働きがあるとされています。	ピーマンに多く含まれるビタミンCには、抗ストレスホルモンの生成を助ける効果が期待できます。	キャベツの炒め物には、食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整え自律神経のバランスを良好にする働きがあるとされています。
極みおかず	・鶏肉酢豚ソース炒め ・ひじき煮 ・キャベツとメンマソテー ・さつま芋レモン煮	・サバのイタリアンフィッシュ ・ひじきと小松菜の甘辛煮 ・アスパラソテー ・野菜の煮もの	・鶏と豆腐のピリ辛バンバンジー炒め ・さつま揚げ ・ちくわとほうれん草ソテー ・マカロニサラダ	・豚肉と小松菜のオイスターソースマヨ炒め ・ほうれん草の和え物 ・チリコンカン ・ハムステーキ	・大豆ミートボールと鶏肉の治部煮 ・キャベツと春雨のソテー ・玉ねぎと豚肉のすき焼き風煮 ・れんこん肉詰めフライ
	287kcal／塩分1.7g	407kcal／塩分2.5g	496kcal／塩分2.6g	260kcal／塩分2.5g	237kcal／塩分2.4g
	鶏むね肉と野菜を甘酸っぱい酢豚ソースで炒め、しょうがやにんじんの風味が効いた満足度の高い一品です。	サバをオリーブ油で立立て、タマネギやピーマン、トマトゲチップで旨味を引き出したコク深い一品です。	鶏むね肉と絹ごし豆腐をキャベツやニンジンと炒め、豆板醤と胡麻ドレッシングでピリ辛に仕上げた栄養満点の一品です。	豚肉と小松菜、タマネギ、マイタケをオイスターソースとマヨネーズで炒め、しょうがやにんじんの風味を効かせた一品です。	大豆ミートボールと鶏もも肉をほうれん草やしいたけと煮込み、甘辛いしょうゆダレとろみで仕上げた栄養満点の治部煮です。

※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。

週末用の御食事もお弁当の方は…

楽チン！！冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

6/26（木）または
6/27（金）お届け

※夕食宅配利用希望決定メニューです。（他商品お届けには別途、ご注文が必要ですが、詳細はお問合せください。）

・カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とし風
・高野豆腐と野菜の煮物
・ひじきの煮物
・じゃがいものおかか和え
・キャバンとベーコンの炒め物

317kcal 塩分2.8g
アレルギー：卵・乳・小麦

・鮭の濃菜あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
・高野豆腐の煮物
・キャベツとコーンの炒め物
・揚げと昆布の煮物
・春雨の中華和え

357kcal 塩分1.9g
アレルギー：小麦