

	月	火	水	木	金
	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
おもいやりおかず	梅雨を乗り切る元気ごはん ・揚げだし豆腐のきのこがけ ・じゃがいもとツナの味噌煮 ・いんげんのサラダ ・キャベツの炒め物 ・ミートボール	梅雨を乗り切る元気ごはん ・あじの七味焼き ・がんもの煮物 ・ブロッコリーのサラダ ・こんにゃくの炒め物 ・白菜のゆかり和え	梅雨を乗り切る元気ごはん ・豚肉の甘辛炒め ・豆腐ハンバーグ ・チンゲン菜のサラダ ・高野豆腐の煮物 ・大根の浅漬け	梅雨を乗り切る元気ごはん ・かれいのチリソース ・五目春雨炒め ・もやしのサラダ ・えび団子の煮物 ・うずら豆の煮物	梅雨を乗り切る元気ごはん ・あかうおの幽庵焼き ・あさりのパスタ ・大根のサラダ ・ほうれん草の煮びたし ・竹輪の照り煮
	398kcal／塩分1.8g 豆腐には、精神を安定させる効果が期待できるカルシウムが含まれます。揚げ出し豆腐は、体を冷やしやすい調理法になっております。	253kcal／塩分1.7g ビタミンCが多く含む、ブロッコリーはストレスに対抗するホルモンの生成を助け、免疫力の向上につながる効果があります。	398kcal／塩分2g 豚肉には、ストレスを感じると消費されやすいビタミンB群が多く、疲労回復や精神安定に役立つと言われています。	263kcal／塩分2g 梅雨は、胃腸の働きが低下しやすく食欲不振になる方も多いです。チリソースの辛みと酸味が食欲増進効果が期待できます。	250kcal／塩分2.1g 高温多湿で、自律神経が乱れやすいこの時期におすすめ。ほうれん草には鉄分、ビタミンC、葉酸を含み疲労回復・だるさの軽減が期待できます。
おかず	・鶏肉と野菜の味噌煮と白身フライ ・ごぼう巻の煮物 ・春雨のサラダ ・チンゲン菜の生姜炒め ・厚焼玉子	・豚肉の中華炒めと海老カツ ・ソーフトステーキ ・小松菜とれんこんのサラダ ・大根の煮物 ・しらたきの生姜煮	・チキンステーキとイカカツ ・海鮮野菜揚げの煮物 ・もやしとしそサラダ ・ほうれん草の中華炒め ・大学芋	・里芋とそぼろの煮物とカレーコロッケ ・さばの塩焼き ・ごぼうのサラダ ・わかめの炒り煮 ・大根の酢の物	・カレー肉豆腐とビーマン肉詰フライ ・オムレツ ・キャベツの和え物 ・いんげんの煮物 ・昆布豆の煮物
	418kcal／塩分2.4g	485kcal／塩分2.4g	442kcal／塩分3.1g 赤しそに含まれるアントシアニン色素や香りは、抗酸化作用や消化促進などの効果が期待できます。	451kcal／塩分2.8g	474kcal／塩分2.2g
満彩おかず	・ハンバーグ玉ねぎソースがけと牛すじ入りコロッケ（ソース付き） ・切干し大根の煮物 ・たけのこの中華煮 ・ほうれん草の和え物 ・ウインナーの炒め物	・豚肉ともやしの炒め物とささみフライ（ソース付き） ・ひじきの煮物 ・グラタン ・いんげんとカリフラワーサラダ ・餃子	・アジの天ぷら（天つゆ付き）と豆腐ハンバーグ ・昆布の煮物 ・厚揚げの中華煮 ・ポテトサラダ ・うずら豆の煮物	・豚肉と根菜の煮物とカレールウフライ（ソース付き） ・れんこんの炒め物 ・にんじんの煮物 ・キャベツサラダ ・八幡巻	・チーズ入りメンチカツ（デミグラスソース付き）とオムレツ ・キャベツのバター炒め ・もやしサラダ ・ちくわの和え物 ・大根の和え物
	550kcal／塩分3.0g/食物繊維3.6g	430kcal／塩分3.1g/食物繊維3.4g	504kcal／塩分2.7g/食物繊維2.9g アジに含まれるEPAとDHAは血液をサラサラにし、コレステロールを下げる効果が期待できます。	525kcal／塩分2.6g/食物繊維2.8g	487kcal／塩分3.0g/食物繊維2.9g
お弁当	・鶏肉と野菜の味噌煮 ・ごぼう巻の煮物 ・白身フライ ・春雨のサラダ ・ごはん	・豚肉の中華炒め ・ソーフトステーキ ・海老カツ ・小松菜とれんこんのサラダ ・わかめごはん	・チキンステーキ ・イカカツ ・海鮮野菜揚げの煮物 ・もやしとしそサラダ ・ごはん	・里芋とそぼろの煮物 ・さばの塩焼き ・カレーコロッケ ・ごぼうのサラダ ・ごはん	・カレー肉豆腐 ・オムレツ ・ビーマン肉詰フライ ・キャベツの和え物 ・ごはん
	569kcal／塩分2.2g	644kcal／塩分3g	605kcal／塩分3.1g 赤しそに含まれるアントシアニン色素や香りは、抗酸化作用や消化促進などの効果が期待できます。	636kcal／塩分2.8g	630kcal／塩分2.1g
極みおかず	・サバのイタリアンソース仕立て ・チャブチェ ・たこ焼き ・厚焼き玉子	・鶏むね野菜の胡麻豆乳煮 ・のっぺい汁風煮 ・しろ菜とえのきの煮びたし ・はんぺん焼	・鶏むねともやしの黒胡椒炒め ・野菜の煮物 ・大根のおかか煮 ・キャベツとセロリ漬の和え物	・牛肉とキャベツと豆腐の中華煮 ・油揚げの煮物 ・ウインナーと玉ねぎのカレー炒め ・ほうれん草のゆず和え	・照り味噌チキンとキャベツ胡麻ドレサラダ ・うずら豆 ・ジャーマンポテト ・ロールキャベツのトマトソース
	322kcal／塩分1.9g さばと彩り豊かな野菜をたっぷり使用した「サバイタリアンソース」。トマトの酸味としょうがの風味が絶妙に絡み合い、コク深い味わいに仕上げました。	193kcal／塩分2.4g 鶏むね肉とたっぷりの野菜を胡麻の香り豊かな豆乳スープでじっくり煮込みました。しょうがとにんにくの風味がアクセントとなり、まろやかでコク深い味わいに仕上げています。	152kcal／塩分1.7g 野菜をじっくり煮込んだ「野菜の煮物」。しいたけの旨味と揚げ茄子のコクが醤油の香ばしさと絡み合い、奥深い味わいに。優しい甘みが広がり、ほっとする美味しさをお楽しみいただけます！	247kcal／塩分2.1g ほうれん草とれんこんの食感が楽しい「ほうれん草のゆず和え」。ゆずの爽やかな香りとしょうゆの旨味が絶妙に絡み合い、かぼちゃの甘みが優しく広がります。さっぱりとした味わいで、食卓に彩りを添える一品です！	261kcal／塩分1.9g 照り味噌のコク深い味わいが鶏むね肉にしっかり絡み、キャベツのシャキシャキ食感と胡麻ドレの香ばしさが絶妙なバランスを生み出します。ほうれん草やオクラの彩りも鮮やかです！

※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
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

6/19（木）または
6/20（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。）

・ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物（トマト風味）
・白菜の煮びたし
・高野豆腐の煮物
・茄子の生姜醤油
・いんげんの和え物

360kcal 塩分2.2g
アレルゲン：卵・乳・小麦

・さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
・かぼちゃの煮物
・高野豆腐のひじいあんかけ
・切干大根の煮物
・いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アレルゲン：乳・小麦