

月 7月7日		火 7月8日	水 7月9日	木 7月10日	金 7月11日
おも い や り お か ず	☆七タメニュー☆ ・さばの唐揚げ野菜かけ ・星型オムレツ ・小松菜の和え物 ・春雨のピリ辛炒め ・がんもの煮物	・豆腐の麻婆あんかけ ・ひじきと大豆の煮物 ・チンゲン菜の和風サラダ ・ごぼうの中華炒め ・大学芋	・鶏肉のおろしソース ・ほっけの塩焼き ・ほうれん草の和え物 ・キャベツのカレー炒め ・昆布豆の煮物	・豆腐ハンバーグの塩こうじあんかけ ・いんげんの中華炒め ・もやしのサラダ ・菜の花の煮びたし ・えび団子の煮物	・たらの七味焼き ・切昆布の煮物 ・ブロッコリーのシーザーサラダ ・里芋の味噌煮 ・チーズかまぼこ
	359kcal／塩分2.1g	340kcal／塩分2.0g	255kcal／塩分1.8g	328kcal／塩分2.0g	251kcal／塩分1.8g
お か ず	☆七タメニュー☆ ・大根と鶏肉の煮物と星型コロッケ ・あじの照り焼き ・いんげんのピーナツ和え ・ナポリタン ・白菜のゆかり和え	・豚肉とキャベツの味噌炒めと コーンフライ ・ミートボールのコンソメ煮 ・ブロッコリーとれんこんのサラダ ・高菜饅頭 ・じゃがいもの磯辺煮	・そぼろの卵とじとかき揚げ ・かれいのみりん焼き ・チンゲン菜の中華和え ・こんにゃくの炒め物 ・竹輪の味噌煮	・白菜の中華煮とメンチかつ ・ごぼう巻きの煮物 ・ほうれん草のシーザーサラダ ・根菜のごま煮 ・黒豆の煮物	・チキンステーキと白身天ぷら ・もやしの中華炒め ・小松菜の和え物 ・白菜の煮物 ・ミートボール
	404kcal／塩分2.1g	483kcal／塩分2.8g	444kcal／塩分2.3g	460kcal／塩分2.2g	456kcal／塩分2.2g
満 彩 お か ず	～夏のさっぱりあんかけフェア～ ・エビフライ（タルタルソース 付き）と豆腐ハンバーグ ・なすの味噌あんかけ ・油揚げの煮物 ・オクラの和え物 ・山くらげの醤油漬け	～夏のさっぱりあんかけフェア～ ・豚肉とキャベツの炒め物と ハム高菜フライ（ソース付き） ・高野豆腐の中華あんかけ ・こんにゃくの和え物 ・わかめサラダ ・焼売	～夏のさっぱりあんかけフェア～ ・マスの幽庵焼きとかき揚げ （醤油付き） ・さつま芋のそぼろあんかけ ・夏野菜の炒め物 ・キャベツサラダ ・白菜の和え物	～夏のさっぱりあんかけフェア～ ・豚肉と大根のみそ煮と いか野菜メンチカツ（ソース付き） ・冬瓜の生煮あんかけ ・ほうれん草の和え物 ・れんこんサラダ ・黒豆の煮物	～夏のさっぱりあんかけフェア～ ・鶏肉の野菜炒めのせと海鮮ステーキ ・玉子焼きの大根おろしあんかけ ・厚揚げとふきの煮物 ・白菜サラダ ・長芋のゆかり和え
	522kcal／塩分3.1g／食物繊維2.6g	501kcal／塩分3.0g／食物繊維3.1g	503kcal／塩分3.0g／食物繊維3.3g	507kcal／塩分2.0g／食物繊維7.8g	515kcal／塩分3.1g／食物繊維2.1g
	なすに含まれるカリウムには、体内の水分量を調節する働きがあり、熱中症やむくみの予防に役立ちます。	高野豆腐は、タンパク質、ミネラル、食物繊維など、夏場の体調を整える栄養素が豊富です。	さつま芋に含まれるビタミンCやカリウムなどが体調を整え、夏バテ防止に役立ちます。	冬瓜は夏が旬の野菜であり、ビタミンCやカリウムなどの栄養素が豊富です。	大根には消化を助けるジアスターゼ（アミラーゼ）も含まれており、夏バテ防止や胃腸の調子を整えるのに役立ちます。
お 弁 当	☆七タメニュー☆ ・大根と鶏肉の煮物 ・あじの照り焼き ・星型コロッケ ・いんげんのピーナツ和え ・ちらし寿司	・豚肉とキャベツの味噌炒め ・ミートボールのコンソメ煮 ・コーンフライ ・ブロッコリーとれんこんのサラダ ・ごはん	・そぼろの卵とじ ・かれいのみりん焼き ・かき揚げ ・チンゲン菜の中華和え ・ごはん	・白菜の中華煮 ・ごぼう巻きの煮物 ・メンチかつ ・ほうれん草のシーザーサラダ ・ごはん	・チキンステーキ ・白身天ぷら ・もやしの中華炒め ・小松菜の和え物 ・ごはん
	632kcal／塩分3.3g	644kcal／塩分2.6g	630kcal／塩分2.2g	603kcal／塩分2.2g	649kcal／塩分2.1g
極 み お か ず	・サーモンのバジル焼き ・揚げ茄子の生姜和え ・ポパイマカロニ ・信田巻の煮物	・鶏塩麻婆豆腐 ・焼売 ・トマトソースのハンバーグ ・キャベツのツナソテー	・ささみとキャベツのマヨポン酢炒め ・ポテトサラダ ・たけのこ金平 ・ほうれん草とツナ煮	・牛肉のチャプチェ ・南瓜いとこ煮 ・赤魚の塩焼き ・油揚げと切干大根の煮物	・彩り野菜とささみのレモン南蛮 ・青菜ピーナツ和え ・じゃがいもバター風味 ・たけのこ煮
	223kcal／塩分2.6g	335kcal／塩分1.9g	235kcal／塩分2.0g	194kcal／塩分0.8g	126kcal／塩分1.3g
	香ばしく焼き上げたサーモンに爽やかなバジルソースが絡む、風味豊かな一品。じゃがいもとニンジンがほくほくとした食感を加え、ブロッコリーの彩りと歯ごたえが料理を引き締めます。	塩ベースの調味料が素材の旨味を引き出し、豆板醤のほどよい辛さが全体をまとめます。しょうがとにんにくの香りが加わることで、奥行きのある味わいに。片栗粉のとろみが絡み、食べ応えもしっかりです。	さっぱりとしたばげん酢の風味とマヨネーズのコクが絶妙なバランスの一品。鶏ささ身の柔らかなさにキャベツのシャキシャキ感が加わり、ピーマンやブロッコリーの彩りが食欲をそそります。	牛肉の旨味と豆板醤のピリッとした辛さが絶妙に調和する一品。こんにゃくの弾力ある食感がアクセントになり、ほうれん草やしいたけの風味が料理に深みを加えています。	爽やかなレモンの酸味が特徴のさっぱりとした一品。鶏ささ身の柔らかなさにタマネギの甘みが溶け合い、ピーマンとブロッコリーの彩りが食欲をそそります。

※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…

※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。）

楽チン！！冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

7/10（木）または
7/11（金）お届け

・さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め ・大根の土佐煮 ・高野豆腐のかに風味あんかけ ・さつまいもと昆布の煮物 ・ほうれん草のバターソテー	・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
346kcal 塩分2.5g アレルギー：かに・小麦・卵・乳	311kcal 塩分2.8g アレルギー：小麦