

7月28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

7/23

水

お届け日
7月28日～8月1日

	月	火	水	木	金
	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日
おもいやりおかず	・和風ハンバーグ ・筑前煮 ・マカロニサラダ ・春雨の炒め物 ・厚焼玉子	・豚肉とじゃがいもの煮物 ・さばの塩こうじ焼き ・白菜のサラダ ・山菜の煮物 ・がんもの煮物	・たらの野菜のせ ・キャベツの味噌炒め ・ほうれん草の白和え ・わかめの煮物 ・昆布豆の煮物	・オムレツのトマトクリームソース ・カレー金平ごぼう ・大根のシーザーサラダ ・チンゲン菜のコンソメ煮 ・たこ焼	・白身魚のおろしがけ ・れんこんの煮物 ・小松菜と豆のサラダ ・キャベツの炒め物 ・いか団子の煮物
	283kcal／塩分1.8g	331kcal／塩分2.1g	306kcal／塩分2.0g	324kcal／塩分1.9g	254kcal／塩分1.9g
				ごぼうはカリウムが豊富で利尿作用を高め、体内の余分な水分を排出する手助けをするとされています。	
おかず	・からあげの南蛮漬 ・根菜のごま煮 ・チンゲン菜のサラダ ・しゅうまい ・大根のゆかり和え	・豆腐とそぼろの甘辛煮とハムカツ ・海鮮ステーキ ・ブロッコリーのサラダ ・メンマのきんぴら ・バターコーン	・豚肉のチリソース炒めとカレーコロッケ ・あかうおの照り焼き ・春雨中華サラダ ・高野豆腐の煮物 ・うずら豆の煮物	・ヒレカツ（とんかつソース付き） ・大根の煮物 ・小松菜の和え物 ・花天の青のり焼き ・里芋の味噌煮	・チキンステーキと春巻 ・絹ごし揚げの煮物 ・ほうれん草と白菜のからし和え ・じゃがいものソテー ・厚焼玉子
	478kcal／塩分3.4g	475kcal／塩分2.6g	483kcal／塩分2.5g	417kcal／塩分2.7g	443kcal／塩分3.1g
			夏は汗をかくことで、カリウムやカルシウムといったミネラルが失われやすくなります。高野豆腐にはカルシウムや鉄が豊富で、骨の健康維持にも効果が期待できます。		
満彩おかず	・ブリの竜田揚げ野菜あんかけとチヂミ（醤油付き） ・春雨の炒め物 ・ごぼうサラダ ・かぼちゃ入りオムレツ ・大豆の煮物	・豚肉とじゃが芋の煮物とえびカツ（ソース付き） ・チンゲン菜の炒め物 ・鶏肉野菜巻 ・キャベツサラダ ・大根の和え物	・白身魚の天ぷらと海鮮ステーキ ・きゅうりの和え物 ・ぜんまいの煮物 ・れんこんのマリネ ・うずら豆の煮物	・豚肉とコーンのバター炒めとベーコンフライ（ソース付き） ・山菜の煮物 ・ポックの塩焼き ・小松菜サラダ ・ハンバーグ	・豚肉野菜がけとコーンフライ（ソース付き） ・切干し大根の煮物 ・夏野菜の炒め物 ・ひじきサラダ ・餃子
	502kcal／塩分3.1g／食物繊維3.0g	587kcal／塩分2.7g／食物繊維2.4g	501kcal／塩分3.0g／食物繊維4.1g	512kcal／塩分3.1g／食物繊維2.5g	503kcal／塩分2.4g／食物繊維3.0g
		じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれており、免疫機能をサポートして健康を促進するといわれています。			
お弁当	・からあげの南蛮漬 ・根菜のごま煮 ・チンゲン菜のサラダ ・しゅうまい ・ごはん	・豆腐とそぼろの甘辛煮 ・海鮮ステーキ ・ハムカツ ・ブロッコリーのサラダ ・ごはん	・豚肉のチリソース炒め ・カレーコロッケ ・高野豆腐の煮物 ・春雨中華サラダ ・わかめごはん	・ヒレカツ（とんかつソース付き） ・大根の煮物 ・小松菜の和え物 ・花天の青のり焼き ・ごはん	・チキンステーキ ・絹ごし揚げの煮物 ・じゃがいものソテー ・ほうれん草と白菜のからし和え ・ごはん
	622kcal／塩分3.3g	645kcal／塩分2.6g	634kcal／塩分3.1g	554kcal／塩分2.4g	569kcal／塩分2.6g
			夏は汗をかくことで、カリウムやカルシウムといったミネラルが失われやすくなります。高野豆腐にはカルシウムや鉄が豊富で、骨の健康維持にも効果が期待できます。		
極みおかず	・なが芋和風グラタン ・高野豆腐の煮物 ・もやし中華炒め ・なめこの煮物	・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 ・白菜和え	・チーズタッカルビ ・さつま芋金平 ・白菜とえのきの和え物 ・ちくわ煮	・白身魚アリオリスソース仕立て ・カリフラワーの和え物 ・キャベツと蒸し鶏のピーナツサラダ ・じゃがいも煮	・鶏肉のチリソース炒め ・豆腐中華煮 ・がんもの煮物 ・パプリカと玉ねぎのソテー
	240kcal／塩分1.8g	244kcal／塩分1.7g	263kcal／塩分1.6g	271kcal／塩分1.6g	375kcal／塩分2.8g
	ながいもはシャキとした歯ざわりと粘り気の特徴で、消化酵素（アミラーゼ）を含むことから胃腸にやさしい食材。鶏肉と合わせることで、ヘルシーかつたんぱく質も豊富です。	鶏むね肉は高たんぱく・低脂質でヘルシーな主要食材。アサリは鉄・亜鉛・ビタミンB12が豊富で、貧血予防や免疫力向上に役立ちます。		アリオリスソースは、にんにくとオリーブオイルを主原料とするソースで、オレイン酸やビタミンEなどの抗酸化成分が豊富です。にんにくのアリシンには抗菌・免疫サポート作用があり、卵黄を加えるレシピではビタミンB群や脂質も摂取できます。	

※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

※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。詳細はお問合ください。）

7/31（木）または
8/1（金）お届け

・あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き

- ・かぼちゃと椎茸の含め煮
- ・ほうれん草オイスターソース炒め
- ・カリフラワーのサラダ
- ・れんこんのごま和え

358kcal 塩分1.7g
アレルギー：卵・乳・小麦

・めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース

- ・豆腐とツナのチャンプル
- ・さつまいもとさつま揚げの煮物
- ・小松菜のソテー
- ・切干大根の煮物

330kcal 塩分2.2g
アレルギー：乳・小麦