

8月4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

7/30

水

お届け日
8月4日～8月8日

	月 8月4日	火 8月5日	水 8月6日	木 8月7日	金 8月8日
おもいやりおかず	・かれいの生姜焼き ・ひじきと大根の煮物 ・ブロッコリーのサラダ ・チンゲン菜の煮物 ・キャンディーチーズ	・揚げ豆腐の野菜かけ ・白揚げ天の煮物 ・ほうれん草のサラダ ・キャベツの炒め物 ・白菜の浅漬け	・豚肉の甘辛炒め ・高野豆腐の煮物 ・れんこんのサラダ ・いんげんの中華煮 ・揚げボール	・鶏の唐揚げタルタルソースがけ ・あじの幽庵焼き ・菜の花のごま和え ・春雨の中華炒め ・黒豆の煮物	・さわらの塩焼き ・絹ごし揚げの煮物 ・キャベツのマリネ ・小松菜のコンソメ煮 ・パイ
	297kcal／塩分1.7g	270kcal／塩分1.5g	355kcal／塩分1.5g	326kcal／塩分2.1g	288kcal／塩分1.6g
			レンコンには、ビタミンC、食物繊維、カリウムなど、様々な栄養素が含まれており、美肌効果、免疫力向上、便秘解消、疲労回復、高血圧予防など、様々な健康効果が期待できます。		
おかず	・鶏天ぶらの甘酢あんかけ ・さばの塩焼き ・小松菜の和え物 ・マカロニソテー ・キャベツの浅漬け	・豚肉の塩こうじ炒めと野菜コロッケ ・オムレツ ・海藻サラダ ・チンゲン菜の煮びたし ・竹輪の照り煮	・海鮮と豆腐の中華煮と肉詰めマンフライ ・ごぼう入さつま揚げの煮物 ・大豆のサラダ ・ほうれん草のバター炒め ・がんもの煮物	・ハンバーグのデミソース ・山菜の煮物 ・しろ菜のサラダ ・蒲鉾フライ ・白菜のゆかり和え	・鶏団子の中華野菜かけとイカカツ ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・春雨のサラダ ・高菜饅頭 ・大根の浅漬け
	409kcal／塩分2g	435kcal／塩分3.2g	410kcal／塩分3.3g	448kcal／塩分3.2g	426kcal／塩分2.7g
				山菜には、ポリフェノールによる抗酸化作用や、食物繊維による整腸作用、ダイエット効果など、様々な健康効果が期待できます。	
満彩おかず	～疲労回復メニュー～ ・鶏団子タルタルソースがけとたこキャベツカツ（ソース付き） ・わかめとシラスの酢の物 ・山菜の煮物 ・いんげんサラダ ・餃子	～疲労回復メニュー～ ・豚肉とじゃが芋の煮物とメンチカツ（ソース付き） ・にんじんとツナの炒め物 ・キャベツサラダ ・厚揚げの中華煮 ・ウインナー	～疲労回復メニュー～ ・八宝菜とのり塩サラダフライ（ソース付き） ・サバ入りマカロニのケチャップ炒め ・大根の煮物 ・こんにゃくサラダ ・海鮮ステーキ	～疲労回復メニュー～ ・豚肉と小松菜の炒め物とイカフライ（ソース付き） ・オクラと長芋のもずく和え ・お好み焼き ・ごぼうの煮物 ・チキンナゲット	～疲労回復メニュー～ ・チキンステーキカレーソースがけとクリーミーフライ（ソース付き） ・なすの中華炒め ・きくらげの和え物 ・キャベツと玉子のサラダ ・とうもろこし
	501kcal／塩分3.1g／食物繊維2.0g	508kcal／塩分2.6g／食物繊維3.1g	502kcal／塩分2.4g／食物繊維3.3g	500kcal／塩分2.3g／食物繊維4.1g	505kcal／塩分2.3g／食物繊維3.1g
	しらすに含まれるビタミンB12は疲労回復や神経系の機能をサポートする働きがあるとわれています。	ツナに含まれるDHA、EPAは疲労回復をサポートし、体調を整えるのに役立ちます。	サバに含まれるタウリンは肝臓の働きを助け、疲労回復をサポートするといわれています。	もずくに含まれるフコイダンは、水溶性食物繊維の一種で、疲労回復や免疫力向上に役立ちます。	卵白に含まれるリソチムは、抗菌作用があり、疲労で免疫力が低下した際に、感染症から体を守る働きがあります。
お弁当	・鶏天ぶらの甘酢あんかけ ・さばの塩焼き ・マカロニソテー ・小松菜の和え物 ・ごはん	・豚肉の塩こうじ炒め ・オムレツ ・野菜コロッケ ・海藻サラダ ・ごはん	・海鮮と豆腐の中華煮 ・ごぼう入さつま揚げの煮物 ・肉詰めマンフライ ・大豆のサラダ ・青菜ごはん	・ハンバーグのデミソース ・山菜の煮物 ・しろ菜のサラダ ・蒲鉾フライ ・ごはん	・鶏団子の中華野菜かけ ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・イカカツ ・春雨のサラダ ・ごはん
	595kcal／塩分2.2g	608kcal／塩分3g	559kcal／塩分3.4g	584kcal／塩分3g	588kcal／塩分2.6g
				山菜には、ポリフェノールによる抗酸化作用や、食物繊維による整腸作用、ダイエット効果など、様々な健康効果が期待できます。	
極みおかず	・鶏と野菜のチリソース炒め ・油揚げと人参の生姜煮 ・白菜のごま和え ・バター風味コーン	・サーモンのパシル焼き ・揚げ茄子の生姜和え ・ポークチャップ ・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 ・麻婆茄子 ・ほうれん草とツナ煮	・牛肉のチャブチエ ・南瓜いとこ煮 ・赤魚の塩焼き ・油揚げと切干大根の煮物
	284kcal／塩分1.5g	250kcal／塩分2.6g	335kcal／塩分1.9g	261kcal／塩分2.0g	194kcal／塩分0.8g
		サーモンはDHA・EPAなどの良質な脂肪酸やビタミンD、たんぱく質が豊富で、健康維持に役立つ魚です。パシルソースの爽やかな香りと旨味がサーモンの脂とよく合い、香草焼きのような地中海風の味わいに。			

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…

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。）

8/7（木）または
8/8（金）お届け

お盆企画 3 種の冷凍おかず

・鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
・春雨の炒め物
・きんぴらごぼう
・キャベツのさつと煮
・ロマネスコパプリカーのこしょう和え

376kcal 塩分2.2g

アレルギー：乳・小麦

・カレイの山菜あん・豚焼肉
・がんもどき煮の煮物
・小松菜のおひたし
・れんこんと竹輪のきんぴら
・春雨の中華和え

364kcal 塩分2.6g

アレルギー：卵・小麦

・めばるの電田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
・冬瓜のかに風味あんかけ
・さつまいもと竹輪の甘辛煮
・金平ごぼう
・いんげんの白和え

311kcal 塩分2.5g

アレルギー：かた・卵・乳・小麦

・さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース
・かぼちゃとおくらの煮物
・チャブチエ
・ひじきの煮物
・ツナと白菜の炒め煮

318kcal 塩分2.4g

アレルギー：乳・小麦

・ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの栗山椒炒め
・高野豆腐の煮物
・じゃがいものツナ煮
・茄子の味噌煮込み
・おくらのおひたし

431kcal 塩分2.6g

アレルギー：小麦