

7月21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

7/16

水

お届け日
7月21日～7月25日

	月	火	水	木	金
	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
おもいやりおかず	海の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの玉子あんかけ キャベツのカレー炒め 小松菜のサラダ 海鮮野菜揚げの煮物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの唐揚げ野菜かけ 大豆のチリソース煮 白菜の和え物 冬瓜の煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とメンマの炒め物 さつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 白菜のコンソメ煮 大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐のそぼろあんかけ たらの塩焼き ブロッコリーのサラダ 里芋の煮物 厚焼玉子
		396kcal/塩分1.9g	286kcal/塩分1.8g	261kcal/塩分2.0g	297kcal/塩分2.0g
おかず	海の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の春雨スープ煮と野菜コロッケ 白揚げ天の味噌煮 ごぼうサラダ 里芋の煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻ハンバーグとチキンカツ がんもの煮物 小松菜の中華サラダ こんにゃくの甘味噌炒め 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物とさわらフライ 焼つくね マカロニのサラダ チンゲン菜のバター炒め 揚げポールの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と豆腐の甘辛炒めとコーンフライ いかハンバーグ ほうれん草の和え物 れんこんのソテー 大学芋
		360kcal/塩分2.7g	346kcal/塩分2.6g	404kcal/塩分2.6g	367kcal/塩分2.1g
満彩おかず	海の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ野菜黒酢炒めがけとオムレツ れんこんの中華炒め 春雨サラダ ほうれん草の和え物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> アジ竜田揚げ野菜がけと豆腐寄せ 大根の煮物 にんじんの炒め物 小松菜の白和え いんげんの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒めとメンチカツ(ソース付き) 根菜の煮物 キャベツサラダ 白菜の和え物 ちくわのゆかり焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のごま醤油焼きとトマトとコーンのフライ(ソース付き) マカロニサラダ こんにゃくの炒め物 大豆の煮物 にんじんの和え物
		501kcal/塩分2.4g/食物繊維3.1g	503kcal/塩分1.5g/食物繊維3.1g	507kcal/塩分3.0g/食物繊維3.3g	581kcal/塩分3.0g/食物繊維3.5g
お弁当	海の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の春雨スープ煮 白揚げ天の味噌煮 野菜コロッケ ごぼうサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻ハンバーグ がんもの煮物 チキンカツ 小松菜の中華サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 焼つくね さわらフライ マカロニのサラダ 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と豆腐の甘辛炒め いかハンバーグ コーンフライ ほうれん草の和え物 ごはん
		601kcal/塩分2.7g	622kcal/塩分2.5g	675kcal/塩分2.5g	634kcal/塩分2.1g
極みおかず	海の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉酢豚ソース炒め 野菜あんかけ キャベツとメンマソテー さつま芋レモン煮 	<ul style="list-style-type: none"> サバのイタリアンフィッシュ ひじきと小松菜の甘辛煮 黒豆煮 野菜の煮もの(里芋、れんこん、にんじん、椎茸、えんどう) 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏と豆腐のピリ辛パンパンジー炒め 野菜煮びたし ちくわとほうれん草ソテー マカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 オムレツ(マカロニ、ブロッコリー)
		289kcal/塩分2.2g	464kcal/塩分2.6g	497kcal/塩分2.3g	244kcal/塩分2.8g
			芋はホクホクとした食感で食物繊維が豊富、れんこんはシャキシャキ感とともにビタミンCを含みます。にんじんの甘みや椎茸のうま味が出汁に溶け込み、やさしい味わいです。		

※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
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

7/24(木)または
7/25(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。)

- ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- 豆腐の中華炒め
- ほうれん草のおひたし
- 切干大根とツナの塩もみ唐揚げ

357kcal 塩分2.6g
アレルギー: 卵・小麦・かに

- 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
- ほうれん草とカニカマのおひたし
- なすの煮物
- 炒り豆腐
- ピーマンの味噌炒め

379kcal 塩分2.2g
アレルギー: 卵・乳・小麦・えび・かに