

	月	火	水	木	金
	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
おもいやりおかず	熱中症を予防しよう ・さわらの幽庵焼き ・絹ごし揚げの煮物 ・フロッコリーのサラダ ・キャベツの炒め物 ・白菜の浅漬け	熱中症を予防しよう ・あかうおの照り焼き ・じゃがいものトマト煮 ・いんげんのサラダ ・黒豆がんもの煮物 ・大根の酢の物	熱中症を予防しよう ・ひろうすの煮物 ・かれいのみりん焼き ・小松菜の和え物 ・白菜の味噌炒め ・竹の子のおかか煮	熱中症を予防しよう ・じゃがいもと豚肉の甘辛煮 ・ハム玉子とし ・れんごんのゆかり和え ・ちんげん菜の炒め物 ・黒豆の煮物	熱中症を予防しよう ・あじ唐揚げのカレーマリネ ・野菜のつくね巻き ・ひじきの白和え ・大根の煮物 ・肉団子
	265kcal／塩分1.8g	286kcal／塩分1.9g	267kcal／塩分1.7g	256kcal／塩分2.0g	345kcal／塩分1.7g
	熱中症予防には、体を冷まし、体調を整えることが大切です。ブロッコリーなどのビタミンCを取ることで疲労回復や免疫力のUPが期待できます。	夏野菜のトマトは、水分やカリウムが含まれ、体の熱を冷ます働きが期待できます。	魚や大豆製品などにはたんぱく質が含まれ、体力の維持に不可欠と言われています。	豚肉にはビタミンB群が多く含まれ、疲労回復を助け、エネルギー代謝を促進するといわれています。	レモンや酢、梅干しなどは、疲労物質の排出、食欲増進効果などが期待できます。
おかず	・豆腐と海鮮の中華炒めと青のりコロッケ ・ほっけの塩焼き ・海藻サラダ ・小松菜の煮びたし ・厚焼玉子	・豚肉の生姜炒めとハムカツ ・さつま揚げの煮物 ・ほうれん草のサラダ ・五目煮 ・肉団子	・鶏肉のオイスター炒めと海老カツ ・白身魚の七味焼き ・マカロニサラダ ・いんげんのコンソメ煮 ・大根の浅漬け	・野菜とそぼろの甘辛炒めと白身フライ ・ふんわり豆腐寄せ ・さつまいもと豆のサラダ ・切干大根の煮物 ・里芋のごま煮	・オムレツのミートソースがけとイカカツ ・白菜の炒め物 ・チンゲン菜の中華和え ・高野豆腐の煮物 ・うずら豆の煮物
	414kcal／塩分2.5g	413kcal／塩分2.9g	423kcal／塩分2.5g	477kcal／塩分2.8g	440kcal／塩分2.6g
			いんげんのビタミンやβカロテンは、美肌・免疫力UPに効果があると言われています。		
満彩おかず	・ハンバーグカレーソースがけとハムポテトサラダフライ（ソース付き） ・切干し大根の煮物 ・玉ねぎサラダ ・にんじんの炒め物 ・なすの和え物	・なすと鶏肉の麻婆炒めとトマト入りクリーミーフライ（ソース付き） ・高野豆腐の煮物 ・サバの漬焼き ・さつま芋サラダ ・焼売	・豚肉のチリソース炒めとねぎ入りオムレツ ・じゃが芋の炒め物 ・大根サラダ ・小松菜の和え物 ・餃子	・豚肉と玉ねぎの煮物とささみフライ（ソース付き） ・ごぼうのカレー炒め ・ホキの塩焼き ・にんじんサラダ ・春巻	・おでん（味噌たれ付き）とハムキャベツカツ（ソース付き） ・たけのこの中華炒め ・ポテトサラダ ・お好み焼き ・大豆の煮物
	571kcal／塩分3.2g／食物繊維3.8g	593kcal／塩分2.6g／食物繊維3.2g	501kcal／塩分2.2g／食物繊維3.7g	504kcal／塩分2.5g／食物繊維3.7g	540kcal／塩分3.1g／食物繊維4.9g
	切干し大根に含まれるカルシウムは骨や歯を形成し、筋肉の収縮や神経を安定させる作用のある栄養素です。				
お弁当	・豆腐と海鮮の中華炒め ・青のりコロッケ ・小松菜の煮びたし ・海藻サラダ ・ごはん	・豚肉の生姜炒め ・五目煮 ・ハムカツ ・ほうれん草のサラダ ・ごはん	・鶏肉のオイスター炒め ・白身魚の七味焼き ・下じきいんげんのコンソメ煮 ・海老カツ ・マカロニサラダ ・ごはん	・野菜とそぼろの甘辛炒め ・ふんわり豆腐寄せ ・白身フライ ・さつまいもと豆のサラダ ・わかめごはん	・オムレツのミートソースがけ ・白菜の炒め物 ・高野豆腐の煮物 ・チンゲン菜の中華和え ・ごはん
	559kcal／塩分2.4g	644kcal／塩分2.3g	607kcal／塩分2.5g	649kcal／塩分3.4g	552kcal／塩分2.3g
			いんげんのビタミンやβカロテンは、美肌・免疫力UPに効果があると言われています。		
極みおかず	・エビのガーリック炒め ・大根煮 ・キャベツの塩昆布和え ・揚げ茄子とれんごんの甘辛炒め	・サバのイタリアンソース仕立て ・チャプチェ ・たこ焼き ・厚焼き玉子	・鶏むねと野菜の胡麻豆乳煮 ・のっぺい汁風煮 ・しろ菜とえのきの煮びたし ・白菜とえび中華	・鶏むねともやしの黒コショウ炒め ・大根のおかか煮 ・白菜と豆腐煮 ・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 ・ウィンナーと玉ねぎのカレー炒め ・水菜和え
	145kcal／塩分1.1g	322kcal／塩分1.9g	164kcal／塩分2.0g	122kcal／塩分1.5g	221kcal／塩分1.9g
		サバはEPAやDHAといった良質な脂肪酸を含み血流改善や脳の健康にも寄与する青魚です。	鶏むね肉や絹厚揚げ、大根などを胡麻豆乳スープで煮込んだ栄養満点な煮物です。		

※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…

※夕食も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

7/17（木）または
7/18（金）お届け

・さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ・ジャーマンポテト ・もちふの玉子とし ・キャベツとコーンの炒め物 ・おくらのごま和え	・鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とし ・さつまいものグラタン ・高野豆腐の田楽 ・ひじきの煮物 ・カリフラワーのマスタード漬け
365kcal 塩分2.1g アレルギー：卵・乳・小麦	388kcal 塩分2.8g アレルギー：卵・乳・小麦