

8月11日週

コーいしかわの
夕食宅配



献立表

追加・変更
キャンセル・注文締切り

8/6 水

お届け日
8月12日～8月14日

	月	火	水	木	金
	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
おもいやりおかず	山の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ和風ソース さつま揚げの煮物 小松菜の和え物 野菜炒め いか団子 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き 肉団子のコンソメ煮 ポテトサラダ ほうれん草の中華炒め 白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> あじ南蛮漬け さつま揚げの煮物 チンゲン菜の和え物 キャベツサラダ 肉団子の煮物 	お盆休みのためお休みです
		280kcal/塩分2.0g	398kcal/塩分1.9g	356kcal/塩分1.9g	
			サバはDHAやEPAなどのオメガ3系脂肪酸を豊富に含み、生活習慣病予防や認知症予防、骨粗しょう症予防など、様々な健康効果が期待できる栄養価の高い魚です。		
おかず	山の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> キャベツと海鮮の塩炒めとバターコーンコロック 白揚げ天の煮物 ほうれん草のサラダ 高菜鱈頭 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ(おろし大根ポン酢付) ふんわり豆腐寄せ 小松菜の和え物 いんげんの中華炒め チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とごぼうの玉子とじと白身フライ チャブチエ 大根サラダ 大豆のトマト煮 大学いも 	お盆休みのためお休みです
		403kcal/塩分2.9g	411kcal/塩分3.3g	639kcal/食塩 1.5g	
		ほうれん草は、β-カロテン、鉄分、ビタミンCなど、様々な栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。これらの栄養素は、貧血予防、免疫力向上、便秘解消様々な健康効果をもたらします。			
満彩おかず	山の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> えびとチンゲン菜の炒め物と肉みそフライ(ソース付き) ちくわの炒め物 大豆のトマト煮 ごぼうサラダ 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏つくねの照り焼きと白身魚のフライ(ソース付き) 根菜の煮物 大根サラダ こんにゃくの炒め物 ちくわの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物とカレーコロック(ソース付き) きんぴらごぼう オムレツ 小松菜の和え物 白菜の和え物 	お盆休みのためお休みです
		506kcal/塩分2.6g/食物繊維3.7g	500kcal/塩分2.9g/食物繊維2.5g	501kcal/塩分2.8g/食物繊維2.7g	
		えびに含まれるアスタキサンチンには血行を促進し、眼精疲労を改善する効果もあるとされています。			
お弁当	山の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> キャベツと海鮮の塩炒め 白揚げ天の煮物 バターコーンコロック ほうれん草のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ(おろし大根ポン酢付) ふんわり豆腐寄せ 小松菜の和え物 チーズかまぼこ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とごぼうの玉子とじ チャブチエ 大根サラダ 大学いも ごはん 	お盆休みのためお休みです
		551kcal/塩分2.6g	566kcal/塩分3.4g	639kcal/食塩 1.5g	
		ほうれん草は、β-カロテン、鉄分、ビタミンCなど、様々な栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。これらの栄養素は、貧血予防、免疫力向上、便秘解消様々な健康効果をもたらします。			
極みおかず	山の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> エビのガーリック炒め ほうれん草のおひたし キャベツの塩昆布和え 揚げ茄子とれんこんの甘草炒め 	<ul style="list-style-type: none"> サバのイタリアンソース仕立て からし菜煮 たこ焼き 厚焼き玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏むね野菜の胡麻豆乳煮 のっぺい汁風煮 はんぺん焼き 白菜とえび中華 	お盆休みのためお休みです
		140kcal/塩分1.2g	325kcal/塩分1.6g	193kcal/塩分2.4g	
				高たんぱくな鶏むね肉と味付け玉子、厚揚げを使ったヘルシーなおかず。こまごまのまろやかなスープ仕立ての優しい味わいが魅力。野菜もしっかり摂れて栄養バランスも◎。香味野菜のアクセントで飽きずに楽しめる一品です。	

※献立内容は変更になる可能性があります。※コー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。

週末用の御食事もお得意の方は... **楽子！！冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立** 8/14(木)お届け

<ul style="list-style-type: none"> あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏 さつまいもと人参のそぼろ和え 彩り玉子炒め 揚げと昆布の煮物 れんこんの金平 	<p>398kcal 塩分2.4g アレルゲン：卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> たらの野菜あんかけ・豚肉の生巻焼き ほうれん草の白和え 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 フライドポテト いんげんのおひたし 	<p>359kcal 塩分2.4g アレルゲン：卵・小麦</p>
--	--	---	--------------------------------------