

9月1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

8/27

水

お届け日
9月1日～9月5日

	月	火	水	木	金
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの野菜がけ 海鮮野菜揚げの煮物 白菜のお浸し ほうれん草の中華炒め 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉とじゃが芋の煮物 ふんわり豆腐寄せ 春雨サラダ 根菜の煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏唐揚げの甘酢野菜のせ 豆腐とたまごの炒め物 海藻サラダ 大根のコンソメ煮 えび団子 	<ul style="list-style-type: none"> さばの味噌野菜がけ 大豆のチリソース煮 小松菜のサラダ ちぎり揚げの煮物 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐のきのこがけ かれの照焼き チンゲン菜のサラダ がんともの生姜煮 白菜のゆかり和え
	250kcal/塩分1.9g	266kcal/塩分1.8g	338kcal/塩分2.0g	257kcal/塩分2.0g	279kcal/塩分1.9g
			海藻に含まれる水溶性食物繊維は、血糖のコントロール、コレステロールの低下など生活習慣病の予防に効果があります。		
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ（ポン酢付き） ごぼう巻の煮物 キャベツのサラダ チンゲン菜の炒め物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ（とんかつソース付き） 豆腐しんじょう ほうれん草の和え物 カレー金平ごぼう 白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 角揚げのそぼろがけ（豚肉）とおさつコロック ほっけの塩焼き フロッコリーのサラダ 野菜炒め 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏むね肉の甘辛焼きと白身フライ 小松菜の中華炒め 大根のサラダ じゃがいもの炒め物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 里芋と豚肉の煮物とメンチカツ ハム玉子とし いんげんのごま和え 高野豆腐の煮物 昆布豆の煮物
	400kcal/塩分3.3g	410kcal/塩分3.4g	401kcal/塩分2.5g	402kcal/塩分2.6g	408kcal/塩分2.4g
			鶏むね肉に含まれるたんぱく質、ビタミンB群は肌の老化を防いだり、皮膚や髪を作るのを促す働きがあるとされています。		
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> フライドチキンとねぎ焼き ちくわの中華炒め こんにゃくの炒め物 小松菜サラダ 白菜のゆず和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎのカレー炒めとコロック（ソース付き） 昆布の煮物 サバの塩焼き にんじんサラダ 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> サイコロステーキ（ステーキソース付き）とベーコンカツ（ソース付き） ごぼうの煮物 夏野菜の炒め物 キャベツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物とハムカツ（ソース付き） マカロニのカレー炒め チヂミ（醤油付き） 切干し大根の酢の物 八幡巻 	<ul style="list-style-type: none"> タラの漬焼き野菜がけとカレーメンチカツ（ソース付き） ぜんまいの煮物 大豆のバター炒め 根菜サラダ なすの和え物
	600kcal/塩分3.0g/食物繊維2.2g	503kcal/塩分2.9g/食物繊維2.6g	533kcal/塩分3.1g/食物繊維4.6g	510kcal/塩分3.0g/食物繊維3.7g	524kcal/塩分3.0g/食物繊維5.0g
				ぜんまいに含まれるβ-カロテンには、抗酸化作用があり、がんの予防効果が期待されています。	
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ（ポン酢付き） ごぼう巻の煮物 チンゲン菜の炒め物 キャベツのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ（とんかつソース付き） 豆腐しんじょう ほうれん草の和え物 白菜のゆかり和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 角揚げのそぼろがけ（豚肉） ほっけの塩焼き おさつコロック フロッコリーのサラダ 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏むね肉の甘辛焼き 白身フライ 小松菜の中華炒め 大根のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 里芋と豚肉の煮物 ハム玉子とし メンチカツ いんげんのごま和え ごはん
	567kcal/塩分3.3g	606kcal/塩分3.4g	604kcal/塩分2.4g	576kcal/塩分2.5g	595kcal/塩分2.2g
			鶏むね肉に含まれるたんぱく質、ビタミンB群は肌の老化を防いだり、皮膚や髪を作るのを促す働きがあるとされています。		
極みおかず	<ul style="list-style-type: none"> いかとじゃが芋のバター醤油 豚肉のすき焼き風煮 厚揚げの中華煮 大根と玉子の炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> サーモンのバジル焼き 揚げ茄子の生姜和え ポパイマカロニ 信田巻の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ささみとキャベツのマヨポン酢炒め ポテトサラダ だけのご金平 ほうれん草とツナ煮
	233kcal/塩分1.7g	284kcal/塩分1.5g	223kcal/塩分2.6g	335kcal/塩分1.9g	235kcal/塩分2.0g
	鶏ささ身を中心に、もやし・スナックえんどう・シメジ・ニンジン・ピーマン・れんこんなどの野菜を使用し、甘酢あんかけのたれで炒めた一品です。	鶏むね肉を使用し、タマネギ・ピーマン・ニンジンなどの野菜を彩りよく炒めた、ピリ辛中華風の一品です。しょうがとにんにくの香味がアクセントとなり、チリソースのコクと辛味が食欲をそそります。			

※献立内容に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** 9/4(木)または9/5(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)

<ul style="list-style-type: none"> さばの塩焼き・グリルチキンのごま醋ソース かぼちゃの煮物 高野豆腐のひすいあんかけ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え 	379kcal 塩分2.8g アレルギー: 乳・小麦	<ul style="list-style-type: none"> カレーのゆず胡麻ソース・豚ヒレかつの玉子とし風 高野豆腐と野菜の煮物 ひじきの煮物 じゃがいものおかかかかえ キャベツとベーコンの炒め物 	317kcal 塩分2.8g アレルギー: 卵・乳・小麦
---	-------------------------------	--	---------------------------------