



	月	火	水	木	金
	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
おも いやり おかず	・ハンバーグのトマトソース ・がんもの煮物 ・いんげんのサラダ ・ピーマンのきんぴら ・キャベツのゆかり和え	・牛肉と大豆の甘辛煮 ・さつま揚げの煮物 ・ひじきのサラダ ・チンゲン菜の中華煮 ・じゃがいもの磯煮	・あじの幽庵焼き ・キャベツの香り炒め ・ほうれん草と豆のサラダ ・大根と油揚げの煮物 ・里芋のごま煮	・あかうおの塩こうじ焼き ・信田巻の煮物 ・さつま芋のサラダ ・白菜のコンソメ煮 ・昆布豆の煮物	・豆腐の玉子あんかけ ・しんじょう ・小松菜のサラダ ・大根の炒め煮 ・肉団子
	411kcal／塩分2.0g	264kcal／塩分1.7g	252kcal／塩分2.0g	357kcal／塩分2.1g	299kcal／塩分1.9g
				塩こうじには、ストレス緩和やリラックス効果があるGABAも含まれており、夏のストレスや不眠の解消をサポートします。	
おかず	・エビフライ(タルタルソース付) ・焼き野菜つくね ・白菜の和え物 ・切昆布の煮物 ・大学芋	・カレー肉じゃがと甘辛ささみフライ ・キャベツのバター炒め ・ブロッコリーのサラダ ・高菜饅頭 ・竹輪の味噌煮	・絹ごし揚げのそぼろがけとハムカツ ・ほっけの生姜焼き ・小松菜のサラダ ・人参のカレー炒め ・白菜の浅漬け	・豚肉と玉子の炒め物とイカカツ ・豆腐ハンバーグ ・ほうれん草の和え物 ・白菜の中華煮 ・大根のゆかり和え	・チキンカツ(ボン酢付) ・ハムステーキ ・チンゲン菜の塩昆布和え ・高野豆腐の煮物 ・しゅうまい
	414kcal／塩分2.7g	400kcal／塩分2.4g	403kcal／塩分2.3g	404kcal／塩分2.2g	410kcal／塩分3.3g
満 彩 おかず	・チキンカツ(味噌たれ付き)とお焼き ・だけのこの炒め物 ・にんじんの炒め物 ・チンゲン菜サラダ ・つくね	・ハンバーグ(トリュフソース付き)とコロッケ(ソース付き) ・白菜サラダ ・高野豆腐の煮物 ・小松菜の和え物 ・大豆の煮物	・豚肉と冬瓜の煮物とささみフライ(ソース付き) ・ひじきの煮物 ・玉ねぎサラダ ・サバの塩焼き ・コーンの炒め物	・豚肉と小松菜の炒め物と海鮮フライ(ソース付き) ・れんこんの炒め物 ・大豆のコンソメ煮 ・高野豆腐サラダ ・八幡巻	・フライドチキン野菜がけ(アヒージョソース付き)と海鮮ステーキ ・昆布の煮物 ・根菜サラダ ・長芋の和え物　・なすの煮物
	560kcal／塩分3.1g/食物繊維3.4g	524kcal／塩分3.0g/食物繊維3.8g	501kcal／塩分2.2g/食物繊維3.4g	503kcal／塩分2.8g/食物繊維4.1g	503kcal／塩分3.1g/食物繊維2.8g
		大豆に含まれるレシチンは細胞膜を構成する成分で、記憶力や認知機能の向上が期待されています。			
お 弁 当	「たんぱく質チャージ」フェア ・エビフライ(タルタルソース付) ・焼き野菜つくね ・切昆布の煮物 ・白菜の和え物 ・ごはん	「たんぱく質チャージ」フェア ・カレー肉じゃが ・キャベツのバター炒め ・甘辛ささみフライ ・ブロッコリーのサラダ ・青菜ごはん	「たんぱく質チャージ」フェア ・絹ごし揚げのそぼろがけ ・ほっけの生姜焼き ・かにしゅうまい ・小松菜のサラダ ・ごはん	「たんぱく質チャージ」フェア ・豚肉と玉子の炒め物 ・豆腐ハンバーグ ・イカカツ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん	「たんぱく質チャージ」フェア ・チキンカツ(ボン酢付) ・ハムステーキ ・高野豆腐の煮物 ・チンゲン菜の塩昆布和え ・ごはん
	648kcal／塩分2.7g	576kcal／塩分2.1g	602kcal／塩分2.2g	624kcal／塩分2.2g	576kcal／塩分3.2g
	今年の夏は美味しく賢く暑さに負けない体を作ませんか？　えびには、疲労回復に効果的なタウリンが含まれていると言われています。	ささみは、低脂肪で高蛋白、疲労回復を助ける「ミダゾールペプチド」も豊富に含まれて夏バテ予防に効果的と言われています。	ほっけは、たんぱく質のほかに血液サラサラ効果のあるDHAやEPAが豊富で熱中症対策にも間接的に役立つと期待されています。	玉子には、良質なたんぱく質のほかビタミン、ミネラルも豊富で免疫を上げて夏風邪などの体調不良を防ぐ効果が期待できます。	高野豆腐は乾燥食品のためたんぱく質が非常に凝縮しており、汗で失われたカルシウムや鉄分も補給できると言われています。
極 み おかず	・鶏むね回鍋肉 ・笹かま ・白菜の柚子煮 ・チンゲン菜の中華炒め	・大豆ミートの麻婆豆腐 ・いんげんの中華炒め ・卵の花 ・天ぷら盛り合わせ	・鶏肉酢豚ソース炒め ・ひじき煮 ・キャベツとメンマソテー ・さつま芋レモン煮	・サバのイタリアンフィッシュ ・ひじきと小松菜の甘辛煮 ・アスパラソテー ・野菜の煮もの(里芋、れんこん、にんじん、椎茸、えんどう)	・鶏と豆腐のピリ辛バンバンジー炒め ・さつま揚げの煮物 ・ちくわとほうれん草ソテー ・マカロニサラダ
	220kcal／塩分1.6g	256kcal／塩分2.2g	287kcal／塩分1.7g	407kcal／塩分2.5g	496kcal／塩分2.6g
		夏が旬の茄子、サクサクレンコン、ちくわの天ぷらがドカンと入った天ぷらの盛り合わせです。お楽しみに。			

※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。

週末の御食事も
ご希望の方は…

※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。)

※チン！！冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

8/21(木)または
8/22(金)お届け

・鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ ・高野豆腐の炊き合わせ ・小松菜のおひたし ・さつまいもの甘辛和え ・切干大根の煮物	383kcal 塩分2.1g アレルギー：小麦	・赤魚の天ぷら(ボン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め ・じゃがいものカレーコンソメ炒め ・ひじきの煮物 ・小松菜の煮びたし ・れんこんの金平	315kcal 塩分1.8g アレルギー：卵・乳・小麦
--	----------------------------	---	--------------------------------