

8月25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

8/20

水

お届け日

8月25日～8月29日

	月 8月25日	火 8月26日	水 8月27日	木 8月28日	金 8月29日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 美肌弁当ウィーク 豆腐ハンバーグのきのこがけ あじの塩焼き ほうれん草のゆず和え 白菜の中華炒め 厚焼き玉子 <p>254kcal/塩分2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 美肌弁当ウィーク 炊き合わせ つくね巻 チンゲン菜のおかか和え 野菜炒め 黒豆の煮物 <p>347kcal/塩分1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 美肌弁当ウィーク オムレツのホワイトソースがけ 大豆の煮物 れんこんのサラダ いんげんの煮物 しゅうまい <p>359kcal/塩分2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 美肌弁当ウィーク ほっけのみぞ野菜がけ 海鮮野菜揚げの煮物 小松菜のコールスローサラダ 大豆とそぼろの炒め物(鶏肉) 竹輪の天ぷら <p>292kcal/塩分1.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 美肌弁当ウィーク 焼き豆腐と豚肉の煮物 たら塩焼き 里芋のサラダ 青菜の煮物 大根の酢の物 <p>250kcal/塩分1.7g</p>
	<p>豆腐の大豆イソフラボンが、エストロゲンと似た働き肌ハリや弾力を与える効果が期待できます。</p>	<p>チンゲン菜にはビタミンCが豊富でコラーゲンの生成に不可欠、黒豆のアントシアニンも老化を防ぎ、美白効果があるとされています。</p>	<p>れんこんのタンニンというポリフェノール1種には、抗炎症効果・肌を引き締める取れん作用が期待できます。</p>	<p>ほっけに含まれるビタミンDは、肌の免疫機能をサポートし外部からの刺激に対する抵抗力を高める効果も期待できます。</p>	<p>里芋特有のぬめり成分カラクタンには、保水力が高く肌の表面に膜を形成して水分の蒸発を防ぎ、肌の潤いを保つとされています。</p>
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐とサーモンフライ がんもの煮物 マカロニサラダ チンゲン菜のソテー 大根のごま和え <p>402kcal/塩分2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 洋風おでんと海老カツ いかハンバーグ さつまいものサラダ きのこの炒め物 キャベツの漬漬け <p>401kcal/塩分2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の味噌炒めとメンチカツ オムレツ ほうれん草の和え物 白菜のコンソメ煮 さといもの磯辺煮 <p>410kcal/塩分2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> チキンチャップと春巻 ごぼう巻き煮の煮物 小松菜のサラダ ピーマンのきんぴら うずら豆の煮物 <p>406kcal/塩分3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎのバター醤油炒めと南瓜コロッケ さばの幽庵焼き ブロッコリーのごまサラダ こんにやくの煮物 白菜の和え物 <p>415kcal/塩分2.1g</p>
					<p>南瓜多く含まれるβ-カロテンは、免疫力UP、かぜ予防などの効果が期待できます。</p>
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) ぜんまいの煮物 ちくわの白和え にんじんマリネ 大学いも <p>511kcal/塩分3.1g/食物繊維2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物とクリームコロッケ(ソース付き) 春雨サラダ チヂミ(醤油付き) 厚揚げのカレー炒め オクラの和え物 <p>502kcal/塩分2.9g/食物繊維2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の唐揚げ甘酢あんかけとオムレツ 切干し大根の炒め物 こんにやくの煮物 チンゲン菜サラダ うずら豆の煮物 <p>501kcal/塩分2.8g/食物繊維4.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの炒め物とベーコンカツ(ソース付き) 厚揚げの煮物 切干し大根の酢の物 サバの漬焼き 高菜饅頭 <p>502kcal/塩分2.8g/食物繊維2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の塩焼きとかき揚げ(醤油付き) じゃが芋のカレー煮 わかめサラダ れんこんの中華煮 チキンナゲット <p>505kcal/塩分3.0g/食物繊維4.0g</p>
		<p>オクラに含まれるペクチンには腸内環境を整え、免疫機能を改善する働きがあるとされています。</p>			
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 がんもの煮物 チンゲン菜のソテー マカロニサラダ ごはん <p>567kcal/塩分2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 洋風おでん いかハンバーグ 海老カツ さつまいものサラダ ごはん <p>643kcal/塩分2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の味噌炒め オムレツ メンチカツ ほうれん草の和え物 ごはん <p>632kcal/塩分2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> チキンチャップ ごぼう巻き煮の煮物 ピーマンのきんぴら 小松菜のサラダ わかめごはん <p>556kcal/塩分3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎのバター醤油炒め さばの幽庵焼き 南瓜コロッケ ブロッコリーのごまサラダ ごはん <p>633kcal/塩分2.1g</p>
					<p>南瓜多く含まれるβ-カロテンは、免疫力UP、かぜ予防などの効果が期待できます。</p>
極みおかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ももと根菜甘辛炒め ぜんまいの煮物 かぼちゃサラダ ひらたけの香味油いし <p>364kcal/塩分2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> なが芋和風グラタン 高野豆腐の煮物 もやし中華炒め エビチリ <p>328kcal/塩分2.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のアクアパッツァ 山菜煮 ほうれん草オイスター炒め 野菜の煮物 <p>266kcal/塩分1.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> チーズスタッカルビ さつま芋金平 白菜とえのきの和え物 野菜黒酢あん <p>273kcal/塩分1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚アリオリソース仕立て カリフラワーの和え物 キャベツと蒸し鶏のピーナツサラダ 根菜煮 <p>271kcal/塩分1.6g</p>
			<p>鶏むね肉のやさしい旨味に、アサリの海の香りとトマトの爽やかな酸味が重なる、ヘルシーで贅沢なアクアパッツァ。セロリやパセリの香味野菜がアクセントとなり、オリーブ油のコクが全体を包み込みます。</p>		

※献立内容は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

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

8/28(木)または
8/29(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。)

・カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
・若竹煮
・ほうれん草の白和え
・梅しそめん
・れんこんの甘辛煮

350kcal 塩分3.0g
アレルギー:卵・小麦

・ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
・白菜の煮びたし
・高野豆腐の煮物
・茄子の生薑醤油
・いんげんの和え物

360kcal 塩分2.2g
アレルギー:卵・乳・小麦