

7月29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

7/24 水

お届け日
7月29日～8月2日
(企画回表示:8月1回)

	月 7月29日	火 7月30日	水 7月31日	木 8月1日	金 8月2日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 旬のハマチの照り焼き 角揚げの煮物 いんげんの和え物 春雨の炒め物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ぶりっぶりっエビフライ ひじきの煮物 小松菜の和え物 太きゅうりの煮物 チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> ふわふわかに玉あなかけ さつま揚げの煮物 オクラの和え物 野菜炒め 豆マリネ 	<ul style="list-style-type: none"> 自家製西京味噌のカレイの西京焼き 切昆布の煮物 なすとミョウガの和え物 ベーコンとじゃがいもの煮物 長いものしそ和え 	<ul style="list-style-type: none"> おかずの定番肉豆腐 あじの漬け焼き ブロッコリーのサラダ なすのトマト煮 オレンジ
	394Kcal/塩分1.7g 旬のハマチを自家製タレで照り焼きに仕上げました	361Kcal/塩分2.0g おすすめ!衣の薄いエビフライです	272Kcal/塩分2.1g オクラに含まれるペクチンは整腸作用を促す効果があります	268Kcal/塩分2.0g 自家製の西京みそでカレイを焼き上げました	277Kcal/塩分2.1g ブロッコリーにはビタミンC、E、Kが多く含まれており栄養価の高い野菜です
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 調理長自慢のハンバーグのトマトソースかけ 切干し大根の煮物 海藻サラダ かまぼこフライ 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐の中華炒めとメンチカツ サバの塩焼き マカロニサラダ 五目煮 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> 豚の生姜焼きと野菜コロッケ 豆乳三角揚げの煮物 チンゲン菜の和え物 はんぺんのゆかり焼き フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロースとあじの梅しそフライ アスパラガスのバター炒め ポテトサラダ かぼちゃの煮物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカレー焼きとイカカツ 白菜の煮びたし ごぼうサラダ れんこんのきんぴら 肉団子
	415Kcal/塩分3.4g ハンバーグをじっくり煮込んだ調理長自慢のトマトソースで仕上げました	460Kcal/塩分2.5g さばはDHA、EPA 豊富な栄養素を含みます	427Kcal/塩分1.9g 夏バテ防止のスタミナメニューです	451Kcal/塩分2.7g 疲労回復の効果のある栄養たっぷりの豚肉を使用したチンジャオロースです	414Kcal/塩分2.4g タンダリーチキンオイルに漬け込み焼き上げました。食欲そそる香りが広がります
新満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 脂ののったサバの漬け焼きとちくわ天と厚焼きたまご 豚肉のキムチ炒め がんもの煮物 ポテトサラダ 青のりわさび 	<ul style="list-style-type: none"> やわらかハンバーグデミグラスソースとイカフライ キャベツのペペロンチーノ 大根の生姜煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え 昆布巻き 	<ul style="list-style-type: none"> メバルの香草焼きとコロッケ さつま揚げの煮物 小松菜の和え物 マカロニサラダ 山菜の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ふっくら鶏の唐揚げ甘酢あなかけとアジの漬け焼き たまごサラダ ほうれん草のごま和え こんにゃくのピリ辛煮 ひじきの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> カレイのオリジナル味噌焼きと豚串カツ 根菜煮 キャベツのサラダ 生姜の佃煮 金時豆の煮物
	503Kcal/塩分2.8g/食物繊維3.3g さばはDHA、EPA 豊富な栄養素を含みます	532Kcal/塩分3.3g/食物繊維3.1g 箸でも切れる柔らかハンバーグです	503Kcal/塩分2.8g/食物繊維2.4g 小松菜はビタミンとミネラルが豊富で栄養価の優れた野菜です	502Kcal/塩分3.1g/食物繊維5.0g ジューシー唐揚げに甘酢あんをかけました	503Kcal/塩分2.8g/食物繊維3.6g カレイを調理長オリジナルの味噌に漬け込みました
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 調理長自慢のハンバーグのトマトソースかけ 切干し大根の煮物 海藻サラダ かまぼこフライ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐の中華炒め サバの塩焼き メンチカツ マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚の生姜焼き 豆乳三角揚げの煮物 野菜コロッケ チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース アスパラガスのバター炒め かぼちゃの煮物 ポテトサラダ 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカレー焼き 白菜の煮びたし れんこんのきんぴら ごぼうサラダ ごはん
	648Kcal/塩分3.2g ハンバーグをじっくり煮込んだ調理長自慢のトマトソースで仕上げました	643Kcal/塩分2.5g さばはDHA、EPA 豊富な栄養素を含みます	596Kcal/塩分1.6g 夏バテ防止のスタミナメニューです	639Kcal/塩分2.3g 疲労回復の効果のある栄養たっぷりの豚肉を使用したチンジャオロースです	567Kcal/塩分1.8g タンダリーチキンオイルに漬け込み焼き上げました。食欲そそる香りが広がります

*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

楽チン!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

8/1(木)または
8/2(金) お届け

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。詳細はお問合せください。)

<ul style="list-style-type: none"> あじと彩り野菜のエスカパッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬 もちふの和風あなかけ ほうれん草と筍の煮びたし 青のりポテト 彩り玉子炒め 	423kcal 塩分1.9g アレルギー:卵・乳・小麦	<ul style="list-style-type: none"> さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め 冬瓜の土佐煮 高野豆腐のかに風味あなかけ さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草のバターソテー 	340kcal 塩分2.3g アレルギー:かに・小麦・卵・乳
---	--------------------------------	---	-----------------------------------