

8月14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

8/9 水

お届け日  
8月14日～8月18日

	月 8月14日	火 8月15日	水 8月16日	木 8月17日	金 8月18日
おもいやりおかず	お盆のため お休みです	お盆のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>• かれいの照り焼き</li> <li>• 絹ごし揚げの煮物</li> <li>• 切干大根の甘酢和え</li> <li>• 小松菜の煮びたし</li> <li>• キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• あじの塩こうじ焼き</li> <li>• さつま揚げの煮物</li> <li>• オクラの和え物</li> <li>• 味噌金平ごぼう</li> <li>• 肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 焼き豆腐と豚肉の煮物</li> <li>• ハンバーグ</li> <li>• ポテトサラダ</li> <li>• 野菜炒め</li> <li>• 竹輪の天ぷら</li> </ul>
			255kcal/塩分1.9g	260kcal/塩分2g	398kcal/塩分1.9g
				オクラにはビオチンが多く含まれており、代謝をサポートし皮膚や髪健康を保つ効果があります。	
おかず	お盆のため お休みです	お盆のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肉団子のしょうゆマヨがらめとカレーコロッケ</li> <li>• あかうおの照り焼き</li> <li>• 白菜のサラダ</li> <li>• わかめとうす揚げの炒り煮</li> <li>• 大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 里芋と鶏肉の煮物と海老カツ</li> <li>• キャベツソテー</li> <li>• いんげんのごま和え</li> <li>• いか団子の煮物</li> <li>• うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏むね肉のケチャップ煮と目玉焼きフライ</li> <li>• さつま揚げの煮物</li> <li>• ほうれん草の和え物</li> <li>• ひじきのカレー煮</li> <li>• バターコーン</li> </ul>
			413kcal/塩分3.1g	407kcal/塩分2.2g	411kcal/塩分3.2g
				ほうれん草には活性酸素の発生を抑え、取り除く働きがあるβ-カロテンを豊富に含みます。	
満彩おかず	お盆のため お休みです	お盆のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ハンバーグ（柚子胡椒ソース付き）とコロッケ（ソース付き）</li> <li>• 春雨の炒め物</li> <li>• 大豆サラダ</li> <li>• にんじんの炒め物</li> <li>• オクラの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肉じゃがとイカメンチカツ（ソース付き）</li> <li>• 厚揚げの炒め物</li> <li>• サワラの漬焼き</li> <li>• 小松菜サラダ</li> <li>• 餃子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉とキャベツのカレー炒めとクリームフライ（ソース付き）</li> <li>• 高野豆腐の煮物</li> <li>• ほうれん草の和え物</li> <li>• カリフラワーマリネ</li> <li>• 大学いも</li> </ul>
			637kcal/塩分3.6g/食物繊維3.4g	527kcal/塩分2.2g/食物繊維2.8g	508kcal/塩分2.2g/食物繊維4.1g
				カリフラワーに含まれるビタミンKは骨密度を高める働きがあり、血液を凝固させる為の必要な成分です。	
お弁当	お盆のため お休みです	お盆のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肉団子のしょうゆマヨがらめ</li> <li>• あかうおの照り焼き</li> <li>• カレーコロッケ</li> <li>• 白菜のサラダ</li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 里芋と鶏肉の煮物</li> <li>• 海老カツ</li> <li>• キャベツソテー</li> <li>• いんげんのごま和え</li> <li>• わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏むね肉のケチャップ煮</li> <li>• さつま揚げの煮物</li> <li>• 目玉焼きフライ</li> <li>• ほうれん草の和え物</li> <li>• ごはん</li> </ul>
			647kcal/塩分3.1g	608kcal/塩分2.6g	602kcal/塩分3.2g
				ほうれん草には活性酸素の発生を抑え、取り除く働きがあるβ-カロテンを豊富に含みます。	

※献立内容は変更になる可能性がございます。※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

8/17(木)または  
8/18(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)

- たら中華ねぎごまだれ・芋煮(牛肉と里芋の煮物)
- 豆腐と玉子のチャンプル
- 切干大根の煮物
- 小松菜のソテー
- 白菜と竹輪の煮びたし

361kcal 塩分2.2g  
アレルギー:卵・乳・小麦

- 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
- 春雨の炒め物
- きんぴらごぼう
- キャベツのさっと煮
- ロマネスコカリフラワーのごま和え

376kcal 塩分2.2g  
アレルギー:乳・小麦