

6月17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

6/12 水

お届け日  
6月17日～6月21日

	月 6月17日	火 6月18日	水 6月19日	木 6月20日	金 6月21日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふわふわ豆腐の煮合わせ</li> <li>じゃがいもとツナの味噌煮</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>切昆布の炒め物</li> <li>厚焼玉子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじの七味焼き</li> <li>がんもの煮物</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>こんにゃくのピリ辛炒め</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の甘辛炒め</li> <li>いかハンバーグ</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かれいのチリソースがけ</li> <li>五日春雨炒め</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>えび団子の煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さごしの幽電焼き</li> <li>あさりのパスタ</li> <li>大根のサラダ</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>竹輪の照り煮</li> </ul>
	299kcal/塩分2.0g	252kcal/塩分1.8g	399kcal/塩分2.0g	254kcal/塩分2.0g	265kcal/塩分2.3g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と白菜の甘辛煮</li> <li>白身フライ</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>れんこんのサラダ</li> <li>チンゲン菜の生姜炒め</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の中華炒め</li> <li>ハムカツ</li> <li>海鮮コーンハンバーグ</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>大根の煮物</li> <li>しらたきの生姜煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンステーキ</li> <li>イカカツ</li> <li>絹ごし揚げの煮物</li> <li>春雨のゆかり和え</li> <li>ブロッコリーの炒め物</li> <li>大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>里芋とそぼろの煮物</li> <li>カレーコロッケ</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>わかめの炒り煮</li> <li>大根の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレー肉豆腐</li> <li>ピーマン肉詰フライ</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>いんげんの煮物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>
	410kcal/塩分2.6g	422kcal/塩分2.7g	437kcal/塩分3g	418kcal/塩分2.4g	425kcal/塩分2.2g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の野菜がけとベーコン入りコロッケ(ソース付き)</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>れんこんの炒め物</li> <li>ほうれん草サラダ</li> <li>つくね</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉となすの炒め物とチーズ入りフライ(ソース付き)</li> <li>ぜんまいの煮物</li> <li>サバの塩焼き</li> <li>たけのこサラダ</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タラ野菜がけ(カルパッチョドレッシング付き)とカレールウフライ</li> <li>昆布の煮物</li> <li>厚揚げのトマト煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>揚げ餃子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)とハンバーグ</li> <li>れんこんの炒め物</li> <li>人参の煮物</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>鶏肉野菜巻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サイコロステーキ(黒トリュフソース付き)と肉みそフライ</li> <li>じゃが芋の炒め物</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>大根の和え物</li> <li>ちくわの和え物</li> </ul>
	509kcal/塩分3.1g/食物繊維3.8g	503kcal/塩分3.3g/食物繊維3.7g	416kcal/塩分3.4g/食物繊維2.5g	509kcal/塩分3.1g/食物繊維2.5g	523kcal/塩分3.3g/食物繊維2.7g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と白菜の甘辛煮</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>白身フライ</li> <li>れんこんのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の中華炒め</li> <li>海鮮コーンハンバーグ</li> <li>ハムカツ</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンステーキ</li> <li>絹ごし揚げの煮物</li> <li>イカカツ</li> <li>春雨のゆかり和え</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>里芋とそぼろの煮物</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>カレーコロッケ</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレー肉豆腐</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>ピーマン肉詰フライ</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
	571kcal/塩分2.3g	646kcal/塩分2.5g	639kcal/塩分3.4g	602kcal/塩分2.4g	589kcal/塩分1.8g

高野豆腐はカルシウム・鉄・ビタミンBなどの栄養素を含み、骨の健康や体内の機能をサポートします。

ピーマンのビタミンCは紫外線からのダメージを軽減し、シミやそばかすを防ぐなど美肌効果が高いです。

たけのこに含まれるカリウムは体の余分な塩分を水分と一緒に排出してくれる働きがあります。

ピーマンのビタミンCは紫外線からのダメージを軽減し、シミやそばかすを防ぐなど美肌効果が高いです。

※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

6/20(木) または  
6/21(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。)

- さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ジャーマンポテト
- もちふの玉子とじ
- キャベツとコーンの炒め物
- おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g  
アレルゲン: 卵・乳・小麦

- 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- さつまいものグラタン
- 高野豆腐の田楽
- ひじきの煮物
- カリフラワーのマスタード和え

388kcal 塩分2.8g  
アレルゲン: 卵・乳・小麦