

7月1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

6/26 水

お届け日
7月1日～7月5日

	月 7月1日	火 7月2日	水 7月3日	木 7月4日	金 7月5日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • かわい味の味噌焼き • 豚肉とじゃが芋の塩炒め • キャベツのサラダ • 切干大根の煮物 • うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉の生姜炒め • がんもの煮物 • 小松菜のサラダ • 白菜の中華煮 • かにしゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐と豚肉のカレー煮 • さわらの照り焼き • 菜の花のサラダ • ごぼうの塩こうじ炒め • 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> • 炊き合わせ • めばるの生姜焼き • オクラの和え物 • マカロニソテー • キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • トラウトサーモンの塩こうじ焼き • 肉団子の煮物 • 大豆のサラダ • 春雨の中華煮 • 白菜のゆかり和え
	255kcal/塩分1.8g	324kcal/塩分2g	286kcal/塩分1.9g	258kcal/塩分2.1g	297kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐のピリ辛煮とあじフライ • ひじきとれんこんの炒め煮 • チンゲン菜の中華和え • きのこソテー • えび団子の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と玉ねぎの甘辛煮と白身フライ • ふんわり豆腐寄せ • ポテトサラダ • キャベツと玉子の炒め物 • 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 野菜と春雨の炒め物と海老カツ • ほっけの塩焼き • マカロニのごまサラダ • 大根の煮物 • しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉とじゃが芋の味噌バター炒めと目玉焼フライ • たらの照り焼き • 小松菜のサラダ • れんこんのきんぴら • バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> • つくねの味噌煮と星型コロッケ • 明太マヨオムレツ • キャベツのサラダ • 里芋とツナの煮物 • キャンディーチーズ
	413kcal/塩分2.9g	400kcal/塩分2.5g	445kcal/塩分2.4g	453kcal/塩分2.5g	412kcal/塩分2.7g
	ひじきにはポリフェノールが豊富に含まれ、美肌・老化防止のための抗酸化作用が期待されています。				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • トンカツ味噌ソースがけとオムレツ • 切干し大根の煮物 • ごぼうサラダ • じゃがいもの炒め物 • さつま揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉の生姜焼きといかカツ(ソース付き) • 昆布の煮物 • 厚揚げのカレー煮 • 小松菜サラダ • 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> • チキンステーキ野菜がけ(バターソース付き)とポテトサラダフライ(ソース付き) • ちくわの炒め物 • がんもの煮物 • 高野豆腐サラダ • 白菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉とキャベツのサラダ(ドレッシング付き)とカレールウフライ • マカロニの炒め物 • アジの漬焼き • 枝豆の和え物 • 春巻 	<ul style="list-style-type: none"> • タラバジル風味玉ねぎがけと海鮮串フライ(ソース付き) • ひじきの煮物 • キャベツサラダ • かぶのコンソメ煮 • 玉子焼き
	532kcal/塩分3.2g/食物繊維3.1g	429kcal/塩分2.1g/食物繊維3.2g	575kcal/塩分2.9g/食物繊維2.8g	494kcal/塩分3.3g/食物繊維2.2g	532kcal/塩分2.9g/食物繊維3.1g
	切干し大根に含まれているカルシウムは骨や歯を作るのに欠かせないミネラルです。				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐のピリ辛煮 • ひじきとれんこんの炒め煮 • あじフライ • チンゲン菜の中華和え • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 • ふんわり豆腐寄せ • 白身フライ • ポテトサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 野菜と春雨の炒め物 • ほっけの塩焼き • 海老カツ • マカロニのごまサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉とじゃが芋の味噌バター炒め • たらの照り焼き • 目玉焼フライ • 小松菜のサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • つくねの味噌煮 • 明太マヨオムレツ • 星型コロッケ • キャベツのサラダ • わかめごはん
	540kcal/塩分2.5g	644kcal/塩分2.4g	609kcal/塩分2.3g	629kcal/塩分2.4g	561kcal/塩分3.3g
	ひじきにはポリフェノールが豊富に含まれ、美肌・老化防止のための抗酸化作用が期待されています。				

※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

7/4 (木) または
7/5 (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。)

- あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
- かぼちゃと椎茸の含め煮
- ほうれん草オイスターソース炒め
- カリフラワーのサラダ
- れんこんのごま和え

355kcal 塩分1.7g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- めばるの揚げたし・ハンバーグデミグラスソース
- 豆腐とツナのチャンプル
- さつまいもとさつま揚げの煮物
- 小松菜のソテー
- 切干大根の煮物

330kcal 塩分2.2g
アレルギー: 乳・小麦