

7月8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

7/3 水

お届け日  
7月8日～7月12日

	月 7月8日	火 7月9日	水 7月10日	木 7月11日	金 7月12日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの唐揚げ野菜かけ</li> <li>ひじきと大豆の煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>キャベツのカレー炒め</li> <li>大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の麻婆あんかけ</li> <li>白身魚のみりん焼き</li> <li>ほうれん草の和風サラダ</li> <li>ごぼうの中華炒め</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のおろしソース</li> <li>オムレツ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>春雨のピリ辛炒め</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグの塩こうじあんかけ</li> <li>いんげんの中華炒め</li> <li>さつまいものサラダ</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>えび団子の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たらの七味焼き</li> <li>角揚げの煮物</li> <li>ブロッコリーのシーザーサラダ</li> <li>里芋の味噌煮</li> <li>厚焼き玉子</li> </ul>
	252kcal/塩分1.9g	362kcal/塩分1.8g	360kcal/塩分2.1g	365kcal/塩分1.9g	256kcal/塩分1.8g
	さばに含まれるEPAは血液をサラサラにする働きがあり、血管を柔らかくする効果が期待されます。				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜と春巻</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>いんげんのピーナツ和え</li> <li>大根の煮物</li> <li>じゃがいもの磯辺煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>洋風おでんとイカカツ</li> <li>あじの照り焼き</li> <li>ブロッコリーとれんこんのサラダ</li> <li>キャベツの煮物</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめとそぼろの卵とじと南瓜コロッケ</li> <li>かれいのみりん焼き</li> <li>チンゲン菜の中華和え</li> <li>こんにゃくの炒め物</li> <li>ミートボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の甘辛炒めとメンチかつ</li> <li>ごぼう巻きの煮物</li> <li>ほうれん草のシーザーサラダ</li> <li>白菜の煮物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏天ぷらの甘酢あんかけ</li> <li>根菜のごま煮</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>高菜饅頭</li> <li>竹輪の味噌煮</li> </ul>
	416kcal/塩分2.3g	441kcal/塩分2.7g	450kcal/塩分2.6g	486kcal/塩分3.4g	404kcal/塩分2.5g
			ほうれん草は鉄分の吸収を助けるビタミンCが豊富に含まれ、便秘改善や美肌効果が期待されます。		
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の竜田揚げ(サワークリームソース付き)とオムレツ</li> <li>なすの味噌あんかけ</li> <li>玉ねぎの煮物</li> <li>れんこんとほうれん草のサラダ</li> <li>大根の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と大根の煮物とコロッケ(ソース付き)</li> <li>高野豆腐の中華あんかけ</li> <li>赤魚の塩焼き</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>たこ焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マスの幽庵焼きとかき揚げ(醤油付き)</li> <li>冬瓜の生姜あんかけ</li> <li>なすの炒め物</li> <li>わかめサラダ</li> <li>山くらげの醤油漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの炒め物とチキンカツ(ソース付き)</li> <li>さつまいもの和風あんかけ</li> <li>チンゲン菜の中華煮</li> <li>れんこんサラダ</li> <li>焼売</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>なすとひき肉の炒め物と豚串カツ(ソース付き)</li> <li>豆腐揚げの大根おろしあんかけ</li> <li>たけのこの煮物</li> <li>キャベツと山芋のサラダ</li> <li>水菜ナムル</li> </ul>
	517kcal/塩分3.1g/食物繊維2.3g	417kcal/塩分2.2g/食物繊維2.2g	457kcal/塩分3.2g/食物繊維3.0g	483kcal/塩分2.8g/食物繊維2.7g	447kcal/塩分2.5g/食物繊維4.7g
			水菜に含まれるカルシウムは骨の健康づくりに役立ち、骨粗しょう症予防に効果があります。		
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>春巻</li> <li>いんげんのピーナツ和え</li> <li>青菜ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>洋風おでん</li> <li>キャベツの煮物</li> <li>あじの照り焼き</li> <li>ブロッコリーとれんこんのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめとそぼろの卵とじ</li> <li>かれいのみりん焼き</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>チンゲン菜の中華和え</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の甘辛炒め</li> <li>ごぼう巻きの煮物</li> <li>メンチかつ</li> <li>ほうれん草のシーザーサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏天ぷらの甘酢あんかけ</li> <li>根菜のごま煮</li> <li>高菜饅頭</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
	587kcal/塩分2.3g	595kcal/塩分2.6g	612kcal/塩分2.5g	645kcal/塩分3.3g	558kcal/塩分2.1g
			ほうれん草は鉄分の吸収を助けるビタミンCが豊富に含まれ、便秘改善や美肌効果が期待されます。		

※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

7/11(木)または  
7/12(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。)

- ・鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースかけ
- ・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

- ・カレイの山菜あん・豚焼肉
- ・がんもと椎茸の煮物
- ・小松菜のおひたし
- ・れんこんと竹輪のきんぴら
- ・春雨の中華和え

364kcal 塩分2.6g  
アレルギー: 卵・小麦