

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"> さばの唐揚げ野菜かけ ひじきと大豆の煮物 チンゲン菜の和え物 キャベツのカレー炒め 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐の麻婆あんかけ 白身魚のみりん焼き ほうれん草の和風サラダ ごぼうの中華炒め 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のおろしソース オムレツ 小松菜の和え物 春雨のピリ辛炒め がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの塩こうじあんかけ いんげんの中華炒め さつまいものサラダ 菜の花の煮びたし えび団子の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> たらの七味焼き 角揚げの煮物 ブロッコリーのシーザーサラダ 里芋の味噌煮 厚焼き玉子
	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
<small>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。</small>					
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜と春巻 明太マヨオムレツ いんげんのピーナツ和え 大根の煮物 じゃがいもの磯辺煮 	<ul style="list-style-type: none"> 洋風おでんとイカカツ あじの照り焼き ブロッコリーとれんこんのサラダ キャベツの煮物 白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> わかめとそぼろの卵とじと南瓜コロッケ かれいのみりん焼き チンゲン菜の中華和え こんにゃくの炒め物 ミートボール 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛炒めとメンチかつ ごぼう巻きの煮物 ほうれん草のシーザーサラダ 白菜の煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏天ぶらの甘酢あんかけ 根菜のごま煮 キャベツの和え物 高菜饅頭 竹輪の味噌煮
	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
<small>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。</small>					
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の竜田揚げ(サワークリームソース付き)とオムレツ なすの味噌あんかけ 玉ねぎの煮物 れんこんとほうれん草のサラダ 大根の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と大根の煮物とコロッケ(ソース付き) 高野豆腐の中華あんかけ 赤魚の塩焼き キャベツサラダ たこ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> マスの幽庵焼きとかき揚げ(醤油付き) 冬瓜の生姜あんかけ なすの炒め物 わかめサラダ 山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物とチキンカツ(ソース付き) さつまいもの和風あんかけ チンゲン菜の中華煮 れんこんサラダ 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> なすとひき肉の炒め物と豚串カツ(ソース付き) 豆腐揚げの大根おろしあんかけ たけのこの煮物 キャベツと山芋のサラダ 水菜ナムル
	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
<small>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。</small>					
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 明太マヨオムレツ 春巻 いんげんのピーナツ和え 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 洋風おでん キャベツの煮物 あじの照り焼き ブロッコリーとれんこんのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> わかめとそぼろの卵とじ かれいのみりん焼き 南瓜コロッケ チンゲン菜の中華和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛炒め ごぼう巻きの煮物 メンチかつ ほうれん草のシーザーサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏天ぶらの甘酢あんかけ 根菜のごま煮 高菜饅頭 キャベツの和え物 ごはん
	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
<small>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。</small>					

※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