

7月15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

7/10 水

お届け日  
7月15日～7月19日

|          | 月<br>7月15日      | 火<br>7月16日  | 水<br>7月17日  | 木<br>7月18日  | 金<br>7月19日   |
|----------|-----------------|---|---|---|--|
| おもいやりおかず | 海の日のため<br>お休みです | <ul style="list-style-type: none"> <li>あかうおの照り焼き</li> <li>切昆布とごぼうの煮物</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>黒豆がんと煮物</li> <li>大根の酢の物</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>白菜の味噌炒め</li> <li>竹輪の照り煮</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいもと豚肉の甘辛煮</li> <li>かれいのみりん焼き</li> <li>れんこんのゆかり和え</li> <li>ちんげん菜の炒め物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>あじ唐揚げのカレーマリネ</li> <li>大根の煮物</li> <li>ひじきの白和え</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>肉団子</li> </ul>              |
|          |                 | 270kcal/塩分2g  | 382kcal/塩分1.9g  | 255kcal/塩分1.8g  | 321kcal/塩分1.9g   |
| おかず      | 海の日のため<br>お休みです | <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐と海鮮の中華炒めと目玉焼フライ</li> <li>白身魚の七味焼き</li> <li>ほうれん草の和えもの</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>竹輪の磯辺天ぷら</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンステーキと海老カツ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>いんげんのバター炒め</li> <li>厚焼き玉子</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツと豚肉の味噌炒めとあじフライ</li> <li>ふんわり豆腐寄せ</li> <li>さつまいもと豆のサラダ</li> <li>小松菜の煮びたし</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツのミートソースがけとハムカツ</li> <li>白菜の炒め物</li> <li>チンゲン菜の中華和え</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul> |
|          |                 | 420kcal/塩分2.8g  | 463kcal/塩分3.4g  | 498kcal/塩分3g  | 455kcal/塩分2.8g   |
| 満彩おかず    | 海の日のため<br>お休みです | <ul style="list-style-type: none"> <li>チーズ入りメンチカツ(カレーソース付き)といかハンバーグ</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>ちくわの炒め物</li> <li>さつまいもサラダ</li> <li>野菜肉巻き</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げチリソースがけとえびカツ(ソース付き)</li> <li>じゃがいもの炒め物</li> <li>大根サラダ</li> <li>なすの煮物</li> <li>白菜の和え物</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの煮物とベーコン入りクロquette(ソース付き)</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>にんじんサラダ</li> <li>春巻き</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>おでん(味噌たれ付き)とアジフライ(ソース付き)</li> <li>たけのこの炒め物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>お好み焼き</li> <li>肉団子</li> </ul>  |
|          |                 | 515kcal/塩分2.5g/食物繊維2.0g   | 408kcal/塩分2.3g/食物繊維2.4g   | 452kcal/塩分2.3g/食物繊維3.0g   | 456kcal/塩分3.2g/食物繊維4.0g  |
| お弁当      | 海の日のため<br>お休みです | <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐と海鮮の中華炒め</li> <li>白身魚の七味焼き</li> <li>目玉焼フライ</li> <li>ほうれん草の和えもの</li> <li>ごはん</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンステーキ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>海老カツ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>わかめごはん</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツと豚肉の味噌炒め</li> <li>ふんわり豆腐寄せ</li> <li>あじフライ</li> <li>さつまいもと豆のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツのミートソースがけ</li> <li>白菜の炒め物</li> <li>ハムカツ</li> <li>チンゲン菜の中華和え</li> <li>ごはん</li> </ul>             |
|          |                 | 580kcal/塩分2.8g  | 626kcal/塩分3.4g  | 642kcal/塩分3g  | 581kcal/塩分2.6g   |

黒大豆に含まれるインフラボンは体脂肪量の低減効果や血中脂質の改善などが期待されています。

白菜には食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整える効果があります。

なすに含まれるカリウムはだるさや食欲不振などの夏バテ症状を予防・緩和する働きがあります。

白菜には食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整える効果があります。

※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

7/18(木)または  
7/19(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。)

- めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- さつまいもと竹輪の甘辛煮
- 金平ごぼう
- いんげんの白和え

311kcal 塩分2.5g  
アレルギー: かに・卵・乳・小麦

- さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース
- かぼちゃとおくらの煮物
- チャプチェ
- ひじきの煮物
- ツナと白菜の炒め煮

320kcal 塩分2.4g  
アレルギー: 乳・小麦