

7月22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

7/17 水

お届け日  
7月22日～7月26日

	月 7月22日	火 7月23日	水 7月24日	木 7月25日	金 7月26日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さわらの幽庵焼き</li> <li>・絹ごし揚げの煮物</li> <li>・いんげんのサラダ</li> <li>・お麩の煮物</li> <li>・白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐ハンバーグの玉子かけ</li> <li>・キャベツのカレー炒め</li> <li>・<b>小松菜のサラダ</b></li> <li>・海鮮野菜揚げの煮物</li> <li>・しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほっけの唐揚げ野菜かけ</li> <li>・大豆のチリソース煮</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・太胡瓜の煮物</li> <li>・大根のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉とメンマの炒め物</li> <li>・さつま揚げの煮物</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> <li>・白菜のコンソメ煮</li> <li>・うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐のそぼろ野菜かけ</li> <li>・たららの塩焼き</li> <li>・ブロッコリーのサラダ</li> <li>・里芋の煮物</li> <li>・竹の子のおかか煮</li> </ul>
	276kcal/塩分1.8g	387kcal/塩分1.9g	253kcal/塩分1.9g	260kcal/塩分1.7g	317kcal/塩分1.8g
		小松菜には疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれ、体調不良の予防に役立ちます。			
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜炒めと野菜コロッケ</li> <li>・かれの塩焼き</li> <li>・<b>海藻サラダ</b></li> <li>・五目煮</li> <li>・大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏むね肉のエビマヨソースがらめとイカカツ</li> <li>・さつま揚げの味噌煮</li> <li>・ごぼうのサラダ</li> <li>・里芋の煮物</li> <li>・黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と豆腐の甘辛煮とささみフライ</li> <li>・がんもの煮物</li> <li>・チンゲン菜の中華サラダ</li> <li>・高菜饅頭</li> <li>・キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ひき肉とじゃがいもの煮物と白身フライ</li> <li>・つくね巻の七味焼き</li> <li>・キャベツとマカロニのサラダ</li> <li>・チンゲン菜のバター炒め</li> <li>・揚げボールの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子の春雨スープ煮とたこカツ</li> <li>・豆腐しんじょう</li> <li>・オクラのゆず和え</li> <li>・れんこんの炒め物</li> <li>・厚焼き玉子</li> </ul>
	412kcal/塩分2.5g	433kcal/塩分3.2g	464kcal/塩分2.6g	446kcal/塩分2.7g	454kcal/塩分3g
	海藻類には食物繊維が豊富に含まれ、繊維にはコレステロール値を下げたり糖尿病や肥満の予防に効果的です。				
満彩おかず	<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>・切干し大根の煮物</li> <li>・玉ねぎサラダ</li> <li>・こんにゃくの炒め物</li> <li>・うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と玉ねぎの味噌煮とカレーコロッケ（ソース付き）</li> <li>・れんこんの中華炒め</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>・カレイの漬焼き</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タラ野菜がけ（塩だれ付き）とクリーミーフライ</li> <li>・かぶの煮物</li> <li>・じゃが芋の炒め物</li> <li>・青菜の白和え</li> <li>・かまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回鍋肉といかフライ（ソース付き）</li> <li>・厚揚げの煮物</li> <li>・<b>白菜サラダ</b></li> <li>・さつまいものバター炒め</li> <li>・焼売</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の照り焼きとハムカツ（ソース付き）</li> <li>・春雨の和え物</li> <li>・さつま揚げの煮物</li> <li>・大豆の中華煮</li> <li>・ポテトサラダ</li> </ul>
	512kcal/塩分3.2g/食物繊維4.0g	515kcal/塩分2.4g/食物繊維3.4g	515kcal/塩分3.0g/食物繊維3.8g	463kcal/塩分3.1g/食物繊維2.3g	511kcal/塩分2.5g/食物繊維4.3g
			白菜に含まれる葉酸はビタミンB12とともに、赤血球をつくるうえで重要な役割を果たしています。		
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜炒め</li> <li>・かれの塩焼き</li> <li>・野菜コロッケ</li> <li>・<b>海藻サラダ</b></li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏むね肉のエビマヨソースがらめ</li> <li>・さつま揚げの味噌煮</li> <li>・イカカツ</li> <li>・ごぼうのサラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と豆腐の甘辛煮</li> <li>・がんもの煮物</li> <li>・ささみフライ</li> <li>・チンゲン菜の中華サラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ひき肉とじゃがいもの煮物</li> <li>・つくね巻の七味焼き</li> <li>・白身フライ</li> <li>・キャベツとマカロニのサラダ</li> <li>・青菜ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子の春雨スープ煮</li> <li>・豆腐しんじょう</li> <li>・たこカツ</li> <li>・オクラのゆず和え</li> <li>・ごはん</li> </ul>
	595kcal/塩分2.4g	649kcal/塩分3.2g	620kcal/塩分2.5g	617kcal/塩分2.7g	617kcal/塩分2.8g
	海藻類には食物繊維が豊富に含まれ、繊維にはコレステロール値を下げたり糖尿病や肥満の予防に効果的です。				

※献立内容は変更になる可能性がございます。※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**

7/25 (木) または  
7/26 (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。)

- ・ぶりのおろしソースかけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
- ・高野豆腐の煮物
- ・じゃがいものツナ煮
- ・茄子の味噌煮込み
- ・おからのおひたし

431kcal 塩分2.6g  
アレルギー：小麦

- ・あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
- ・さつまいもと人参のそぼろ和え
- ・彩り玉子炒め
- ・揚げと昆布の煮物
- ・れんこんの金平

386kcal 塩分2.4g  
アレルギー：卵・乳・小麦