

8月12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

8/7 水

お届け日  
8月12日～8月16日

	月 8月12日	火 8月13日	水 8月14日	木 8月15日	金 8月16日
おもいやりおかず	振替休日のため お休みです	お盆のためお休 みです	お盆のためお休 みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ和風ソースがけ</li> <li>白揚げ天の煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>野菜炒め</li> <li>厚焼玉子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの照り焼き</li> <li>肉団子のコンソメ煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ほうれん草の中華炒め</li> <li>チーズかまぼこ</li> </ul>
				257kcal/塩分1.9g	395kcal/塩分2g
おかず	振替休日のため お休みです	お盆のためお休 みです	お盆のためお休 みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいもと海鮮のバター醤油炒めと目玉焼フライ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>ひじきのカレー煮</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ(おろし大根ポン酢付)</li> <li>ふんわり豆腐寄せ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>いんげんの中華炒め</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>
				445kcal/塩分2.8g	459kcal/塩分2.9g
満彩おかず	振替休日のため お休みです	お盆のためお休 みです	お盆のためお休 みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカツ(とんかつソース付き)</li> <li>海鮮ステーキ</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ごぼうのさんびら</li> <li>大根の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ(ゆずソース付き)とカレードリア</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>小松菜サラダ</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>
				595kcal/塩分3.0g/食物繊維2.9g	601kcal/塩分3.1g/食物繊維2.7g
お弁当	振替休日のため お休みです	お盆のためお休 みです	お盆のためお休 みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいもと海鮮のバター醤油炒め</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>目玉焼フライ</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ(おろし大根ポン酢付)</li> <li>ふんわり豆腐寄せ</li> <li>いんげんの中華炒め</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>わかめごはん</li> </ul>
				578kcal/塩分2.6g	600kcal/塩分3g

チーズは少量でも多くのカルシウムを効率的にとれ、小魚や海藻類の約2倍もあります。

ほうれん草にはカリウムや鉄、ビタミン類が多く含まれ、高血圧の予防だけでなく美肌効果も期待できます。

高野豆腐に含まれるレジスタントプロテインはたんぱく質の一種で、大腸まで届き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

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

8/15(木)または  
8/16(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。)

- 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
- 高野豆腐の煮物
- キャベツとコーンの炒め物
- 揚げと昆布の煮物
- 春雨の中華和え

357kcal 塩分1.9g  
アレルギー:小麦

- たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き
- 大根の鶏そぼろあんかけ
- おくらのおかか和え
- 小松菜のおひたし
- れんこんのごま和え

347kcal 塩分2.4g  
アレルギー:乳・小麦