

9月2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

8/28 水

お届け日  
9月2日～9月6日

	月 9月2日	火 9月3日	水 9月4日	木 9月5日	金 9月6日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの西京焼き</li> <li>豆腐とたまごの炒め物</li> <li>白菜の和え物</li> <li>ほうれん草のバター炒め</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉とじゃが芋の煮物</li> <li>ふんわり豆腐寄せ</li> <li>春雨のサラダ</li> <li>根菜の煮物</li> <li>大根の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏唐揚げの南蛮漬け</li> <li>枝豆揚げの煮物</li> <li>海藻のサラダ</li> <li>大根のコンソメ煮</li> <li>えび団子の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐のきのこがけ</li> <li>さごしのみりん焼き</li> <li>キャベツと笹身のサラダ</li> <li>小松菜の煮ひたし</li> <li>大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あかうおの野菜がけ</li> <li>大豆のチリソース煮</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>がんもの生姜煮</li> <li>肉団子</li> </ul>
	267kcal/塩分1.8g	265kcal/塩分2.1g	366kcal/塩分2.0g	250kcal/塩分1.9g	289kcal/塩分1.9g
			枝豆には、体の抵抗力を高める「ビタミンC」を含み、日焼けを抑制する作用もあります。		
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグボン酢ソース</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>小松菜の炒め物</li> <li>大根の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ(とんかつソース付き)</li> <li>豆腐しんじょう</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>カレー金平ごぼう</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの玉子がけと紫いもコロッケ</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>野菜炒め</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏むね肉の甘辛焼きと白身フライ</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>大根のサラダ</li> <li>小松菜の中華炒め</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>里芋の肉じゃがとメンチカツ</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>いんげんのごま和え</li> <li>じゃがいもの炒め物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>
	405kcal/塩分3.3g	410kcal/塩分3.4g	402kcal/塩分2.5g	403kcal/塩分2.8g	410kcal/塩分2.4g
	ごぼうにはからだの酸化予防が期待できるポリフェノールが多く含まれています。				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ(サワークリームソース付き)と豆腐ハンバーグ</li> <li>油揚げの煮物</li> <li>ちくわの炒め物</li> <li>小松菜サラダ</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの炒め物といかカツ(ソース付き)</li> <li>もやし炒め物</li> <li>昆布の煮物</li> <li>カリフラワーサラダ</li> <li>焼売</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンチカツ(デミグラスソース付き)とオムレツ</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>こんにゃくの炒め物</li> <li>高野豆腐サラダ</li> <li>白菜の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と冬瓜の煮物と牛肉入りコロッケ(ソース付き)</li> <li>玉ねぎと鶏肉のカレー炒め</li> <li>サワラの塩焼き</li> <li>大根の酢の物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タラ野菜がけ(ぼん酢付き)とチキンカツ(ソース付き)</li> <li>豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め</li> <li>れんこんサラダ</li> <li>春巻</li> <li>大豆の炒め物</li> </ul>
	578kcal/塩分3.1g/食物繊維5.6g	452kcal/塩分3.0g/食物繊維2.8g	468kcal/塩分2.2g/食物繊維2.2g	501kcal/塩分2.5g/食物繊維5.2g	517kcal/塩分3.1g/食物繊維3.2g
			黒大豆に含まれるオリゴ糖は、ビフィズス菌などの腸内善玉菌の活性化作用があります。		
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグボン酢ソース</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>小松菜の炒め物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ(とんかつソース付き)</li> <li>豆腐しんじょう</li> <li>カレー金平ごぼう</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの玉子がけ</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>紫いもコロッケ</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>青菜ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏むね肉の甘辛焼き</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>白身フライ</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>里芋の肉じゃが</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>メンチカツ</li> <li>いんげんのごま和え</li> <li>ごはん</li> </ul>
	590kcal/塩分3.3g	601kcal/塩分3.4g	582kcal/塩分2.4g	601kcal/塩分2.6g	627kcal/塩分2.3g
	ごぼうにはからだの酸化予防が期待できるポリフェノールが多く含まれています。				

※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**

※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。詳細はお問合せください。)

9/5(木)または  
9/6(金)お届け

- 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- さつまいものグラタン
- 高野豆腐の田楽
- ひじきの煮物
- カリフラワーのマスタード和え

388kcal 塩分2.8g  
アレルギー:卵・乳・小麦

- ぶりのもちろみ焼き・肉じゃが
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- 豆腐の中華炒め
- ほうれん草のおひたし
- 切干大根とツナの塩あんかけ

357kcal 塩分2.6g  
アレルギー:卵・小麦・かに