

2019  
2月

生活協同組合 コープいしかわ

2月11日～2月15日（企画回表示：2月3回）

# コープいしかわ夕食宅配 献立表

追加・変更・キャンセルは前週の水曜日が締切となります。

|       | おかずコース   | お弁当コース   | おもいやり <sup>おかず</sup> コース   |
|-------|--|--|--|
| 11日 月 | 建国記念の日のため<br>夕食宅配はお休みです。   | 建国記念の日のため<br>夕食宅配はお休みです。   | 建国記念の日のため<br>夕食宅配はお休みです。   |
| 12日 火 | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの炒め物と枝豆コロッケ</li> <li>さんまの照り焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>大根のコンソメ煮</li> <li>がんもの煮物</li> </ul> 471kcal                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの炒め物</li> <li>さんまの照り焼き</li> <li>枝豆コロッケ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>わかめごはん</li> </ul> 650kcal                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>サーモンの塩焼き</li> <li>がんもの煮物</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>れんこんの炒め物</li> <li>オレンジ</li> </ul> 322kcal <p>れんこんはビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防の効果がある</p> |
| 13日 水 | <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ 中華あんかけ</li> <li>にしんのみりん焼き</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>茄子の生姜煮</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul> 402kcal                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ 中華あんかけ</li> <li>にしんのみりん焼き</li> <li>茄子の生姜煮</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> 643kcal                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と豆腐の甘辛煮</li> <li>さごしの味噌焼き</li> <li>オクラの和え物</li> <li>つきこんの炒め物</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul> 257kcal                                 |
| 14日 木 | <ul style="list-style-type: none"> <li>味噌カツ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>いんげんの炒め物</li> <li>プチケーキ</li> </ul> 491kcal <p>ハッピーバレンタイン</p>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>味噌カツ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>いんげんの炒め物</li> <li>プチケーキ</li> <li>ごはん</li> </ul> 643kcal <p>ハッピーバレンタイン</p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の塩こうじ焼き</li> <li>大根の煮物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>プチケーキ</li> </ul> 383kcal <p>ハッピーバレンタイン</p>                       |
| 15日 金 | <ul style="list-style-type: none"> <li>つくねハンバーグと白身魚のフライ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>茄子のごまドレッシング和え</li> <li>中華ポテト</li> </ul> 401kcal <p>ひじきはごぼうの6倍の食物繊維が含まれています</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>つくねハンバーグ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>白身魚のフライ</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> 606kcal <p>ひじきはごぼうの6倍の食物繊維が含まれています</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>炊き合わせ</li> <li>タラの幽庵焼き</li> <li>海藻サラダ</li> <li>小松菜の煮びたし</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul> 257kcal   |

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

2/14(木) または 2/15(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。)

- ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物（トマト風味）
- 白菜の煮びたし
- 玉子とじ煮
- 茄子の生姜醤油
- いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g  
アレルギー：卵・乳・小麦

- ぶりのおろしソースがけ・豚ばら肉のポン酢マスタード
- じゃがいものツナ煮
- 春雨と野菜のごま油炒め
- 茄子の味噌煮込み
- おくらのおひたし

351kcal 塩分2.9g  
アレルギー：小麦

生活協同組合 コープいしかわ

※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不使用添加物・使用制限添加物の点検を行っています。

ご利用の休止・変更・再開・その他のお問い合わせ

受付時間：月～金曜日 8:30～21:00  
土曜日 8:30～17:30

追加・変更・キャンセルは前週水曜日が締切となります。

0120-759-853

(注意) 上記のフリーダイヤルはIP電話からはつながらない場合があります。