

2019  
2月

# 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 おかず コース
18日 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜焼きとエビカツ</li> <li>鶏肉のレモン焼き</li> <li>オクラの和え物</li> <li>マカロニナポリタン</li> <li>山くらげの醤油漬</li> </ul> <p>生姜に含まれるショウガオールは胃や腸を刺激して、体温を上げる作用がある</p> <p>405 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>鶏肉のレモン焼き</li> <li>エビカツ</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>生姜に含まれるショウガオールは胃や腸を刺激して、体温を上げる作用がある</p> <p>620 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビチリ</li> <li>しらたきの炒め物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>れんこんのきんぴら</li> <li>ちくわの照り煮</li> </ul> <p>371 kcal</p>
19日 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキン南蛮</li> <li>メバルの照り焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>がんもの煮物</li> <li>たけのこのおかか和え</li> </ul> <p>483 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキン南蛮</li> <li>メバルの照り焼き</li> <li>がんもの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>650 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アジのみりん焼き</li> <li>信田巻きの煮物</li> <li>大根の酢の物</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>白菜の浅漬</li> </ul> <p>263 kcal</p>
20日 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま揚げの煮物とハムカツ</li> <li>サバの塩焼き</li> <li>春雨サラダ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>卵焼き</li> </ul> <p>406 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>サバの塩焼き</li> <li>山菜の煮物</li> <li>春雨サラダ</li> <li>青菜ごはん</li> </ul> <p>575 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き豆腐と豚肉の煮物</li> <li>タラの七味焼き</li> <li>もやしの和え物</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>しゅうまい</li> </ul> <p>289 kcal</p>
21日 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>かまぼこフライ</li> <li>金時豆の煮物</li> </ul> <p>409 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>かまぼこフライ</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>634 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚ヒレ肉のマリネ</li> <li>カレーの味噌焼き</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul> <p>豚ヒレ肉はビタミン1が豊富で、やわらかい肉質が特徴です</p> <p>400 kcal</p>
22日 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃがとアジフライ</li> <li>塩焼きそば</li> <li>海藻サラダ</li> <li>キャベツの煮物</li> <li>白菜の和え物</li> </ul> <p>400 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>塩焼きそば</li> <li>アジフライ</li> <li>海藻サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>607 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サバの照り焼き</li> <li>ツナじゃが</li> <li>わかめサラダ</li> <li>チンゲン菜の煮びたし</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul> <p>323 kcal</p>

## 楽チン!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立