

2019  
3月

生活協同組合 コープいしかわ

3月11日～3月15日（企画回表示：3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 おかず コース
11日 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーモンフライの洋風マリネ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>キャベツの煮物</li> <li>山くらげの醤油漬け</li> </ul> <p>405 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーモンフライの洋風マリネ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>キャベツの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>616 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>カレイの幽庵焼き</li> <li>オクラの和え物</li> <li>信田巻きの煮物</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul> <p>251 kcal</p>
12日 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と厚揚げの味噌煮と うずら卵の串フライ</li> <li>にんじんのみりん焼き</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>もやし炒め</li> <li>たけのこのおかか和え</li> </ul> <p>408 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と厚揚げの味噌煮</li> <li>にんじのみりん焼き</li> <li>もやし炒め</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>560 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サバの南蛮漬け</li> <li>ベーコンとじゃがいもの炒め物</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>つきこんの炒め物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul> <p>344 kcal</p>
13日 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼きとアジフライ</li> <li>じゃがいものカレー煮</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>金時豆の煮物</li> </ul> <p>鶏肉とじゃがいもの 食べ合わせは 疲労回復の効果があります</p> <p>411 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>じゃがいものカレー煮</li> <li>アジフライ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>鶏肉とじゃがいもの 食べ合わせは 疲労回復の効果があります</p> <p>606 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグのおろしポン酢かけ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>いんげんの炒り煮</li> <li>卵焼き</li> </ul> <p>372 kcal</p>
14日 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールキャベツのトマトソース煮 とイカカツ</li> <li>山菜の炒り煮</li> <li>大根の和え物</li> <li>ちくわの煮物</li> <li>しゅうまい</li> </ul> <p>403 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールキャベツのトマトソース煮</li> <li>山菜の炒り煮</li> <li>イカカツ</li> <li>大根の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>555 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炊き合わせ</li> <li>たらの照り焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>野菜炒め</li> <li>肉団子</li> </ul> <p>枝豆・がんも・人参・里芋 かぼちゃ・フキ・しいたけ の炊き合わせ</p> <p>317 kcal</p>
15日 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚の野菜あんかけ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ブロッコリーの和え物</li> <li>絹ごし揚げの煮物</li> <li>バターコーン</li> </ul> <p>403 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚の野菜あんかけ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>絹ごし揚げの煮物</li> <li>ブロッコリーの和え物</li> <li>青菜ごはん</li> </ul> <p>605 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アジの西京焼き</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul> <p>257 kcal</p>

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**

3/14（木）または  
3/15（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。）

<ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め</li> <li>冬瓜の土佐煮</li> <li>高野豆腐のかに風味あんかけ</li> <li>さつまいもと昆布の煮物</li> <li>ほうれん草のバターソテー</li> </ul> <p>340kcal 塩分2.3g アレルギー：かに・小麦・卵・乳</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐</li> <li>じゃがいものカレーコンソメ炒め</li> <li>ブロッコリーのジュレサラダ</li> <li>小松菜と切干大根のごましょうゆ</li> <li>茎わかめの当座煮</li> </ul> <p>311kcal 塩分2.8g アレルギー：小麦</p>
---	---

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ございます。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。