

2019
3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"> 唐揚げのねぎ塩あんかけ さつま揚げの煮物 もやしの和え物 高菜入りまんじゅう 大根の浅漬け <p>400 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 唐揚げのねぎ塩あんかけ さつま揚げの煮物 もやしの和え物 高菜入りまんじゅう ごはん <p>614 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> サーモンの塩焼き ポトフ 大根の和え物 たけのこの そぼろ煮 ちくわの照り煮 <p>たけのこは身体のむくみをとる作用があるカリウム含んでいます</p> <p>269 kcal</p>
19日 火	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ キャベツの煮びたし 小松菜の和え物 大豆の煮物 フルーツカクテル <p>420 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ キャベツの煮びたし 大豆の煮物 小松菜の和え物 ごはん <p>612 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚のバジル焼き ひじきの煮物 玉ねぎのマリネ こんにゃくの炒り煮 白菜の浅漬け <p>256 kcal</p>
20日 水	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きと春巻き さんまの照り焼き さつまいものサラダ なすのカレー炒め 卵焼き <p>467 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き 春巻きとさんまの照り焼き なすのカレー炒め さつまいものサラダ ごはん <p>650 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ 白菜の中華煮 ほうれん草の和え物 がんもの煮物 しゅうまい <p>391 kcal</p>
21日 木	<p>春分の日のため 夕食宅配はお休みです。</p> <p>kcal</p>	<p>春分の日のため 夕食宅配はお休みです。</p> <p>kcal</p>	<p>春分の日のため 夕食宅配はお休みです。</p> <p>kcal</p>
22日 金	<ul style="list-style-type: none"> がんもの中華あんかけとメンチカツ サバの西京焼き ほうれん草の和え物 大根のピリ辛煮 里芋のごま和え <p>鯖は栄養豊富な脂質を含みビタミン群を豊富に含んでいます</p> <p>401 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> がんもの中華あんかけ サバの西京焼き 大根のピリ辛煮 ほうれん草の和え物 五目ごはん <p>鯖は栄養豊富な脂質を含みビタミン群を豊富に含んでいます</p> <p>594 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース さごしの味噌焼き 切干し大根の和え物 さつま揚げの煮物 金時豆の煮物 <p>358 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

3/22（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"> さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ジャーマンポテト もちふの玉子とじ キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え <p>372kcal 塩分2.0g アレルギー：卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>380kcal 塩分2.8g アレルギー：卵・乳・小麦</p>
--	--