

2019  
3月

生活協同組合 コープいしかわ

3月25日～3月29日（企画回表示：4月1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
25日 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のドレッシング和えとチキンカツ</li> <li>ホッケの塩焼き</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul> <p>472 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のドレッシング和え</li> <li>ホッケの塩焼き</li> <li>チキンカツ</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>650 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホッケの味噌焼き</li> <li>ごぼう巻きの煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>いんげんの炒め物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul> <p>279 kcal</p>
26日 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜と厚揚げの味噌煮とハムカツ</li> <li>サバの照り焼き</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ぜんまいの炒め物</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul> <p>407 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜と厚揚げの味噌煮</li> <li>サバの照り焼き</li> <li>ぜんまいの炒め物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>580 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かに玉あんかけ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>もやし炒め</li> <li>白菜の和え物</li> </ul> <p>281 kcal</p>
27日 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩こうじ炒めとさわらフライ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>しゅうまい</li> </ul> <p>418 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩こうじ炒め</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>さわらフライ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>641 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビチリ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>大根の和え物</li> <li>野菜炒め</li> <li>里芋のごま煮</li> </ul> <p>305 kcal</p> <p><small>里芋はムチン・ガラクトランという食物繊維を含む成分が豊富です</small></p>
28日 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>とんかつの卵とじ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>さつまいものサラダ</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul> <p>407 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とんかつの卵とじ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>さつまいものサラダ</li> <li>わかめごはん</li> </ul> <p>609 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かれいのみりん焼き</li> <li>がんもの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ブロッコリーの炒め物</li> <li>オレンジ</li> </ul> <p>273 kcal</p>
29日 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンステーキとかぼちゃコロッケ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>大根サラダ</li> <li>いんげんのソテー</li> <li>ちくわの照り煮</li> </ul> <p>407 kcal</p> <p><small>ひじきは造血作用のある鉄分が豊富で貧血予防の効果がある</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンステーキ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>かぼちゃコロッケ</li> <li>大根サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>630 kcal</p> <p><small>ひじきは造血作用のある鉄分が豊富で貧血予防の効果がある</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の塩焼き</li> <li>たけのこの煮物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>レンコンのきんぴら</li> <li>肉団子</li> </ul> <p>380 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**

3/28（木）または  
3/29（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>ぶりのもろみ焼き・肉じゃが</li> <li>冬瓜のかに風味あんかけ</li> <li>玉子とじ煮</li> <li>ほうれん草のおひたし</li> <li>切干大根とツナの塩まん酢和え</li> </ul> <p>384kcal 塩分2.3g アレルギー：卵・小麦・かに</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚のみりん焼き・豚すき焼き</li> <li>玉子とじ</li> <li>さつまいもの含め煮</li> <li>なすのトマトみそがけ</li> <li>わらびのおかか和え</li> </ul> <p>362kcal 塩分2.0g アレルギー：卵・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

0120-759-853

追加・変更・キャンセルは前週水曜日が締切となります。

（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。