

2019
4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
1 日 月	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグと白身魚のフライ キャベツの煮びたし れんこんのサラダ たけのこのそぼろ煮 大根の浅漬け <p>403 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグ キャベツの煮びたし 白身魚のフライ たけのこのそぼろ煮 ごはん <p>623 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の幽庵焼き 豚肉と白菜の煮物 ごぼうの和え物 若竹煮 山くらげの醤油漬 <p>ごぼうとたけのこの食合わせはコレステロール値の低下が期待できる</p> <p>258 kcal</p>
2 日 火	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜のキムチ煮とはんぺんフライ 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 肉団子 昆布豆の煮物 <p>ほうれん草は野菜の中でも特にカロテンの含有量が多くビタミンも豊富</p> <p>409 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜のキムチ煮 里芋の煮物 はんぺんフライ ほうれん草の和え物 ごはん <p>ほうれん草は野菜の中でも特にカロテンの含有量が多くビタミンも豊富</p> <p>606 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> サバの塩焼き がんもの煮物 いんげんの和え物 野菜炒め 卵焼き <p>396 kcal</p>
3 日 水	<ul style="list-style-type: none"> つくねの味噌煮とイカ野菜カツ カレイの塩焼き もやしのナムル キャベツの煮びたし バターコーン <p>404 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> つくねの味噌煮 カレイの塩焼き キャベツの煮びたし もやしのナムル 青菜ごはん <p>557 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマリネ 切干し大根の煮物 ほうれん草の和え物 春雨の炒め物 黒豆の煮物 <p>387 kcal</p>
4 日 木	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の天ぷら 中華あんかけ 茄子のトマト煮 チンゲン菜の和え物 大根の煮物 がんもの煮物 <p>408 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の天ぷら 中華あんかけ 茄子のトマト煮 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん <p>554 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ 厚揚げの煮物 白菜のサラダ 菜の花の煮びたし しゅうまい <p>392 kcal</p>
5 日 金	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの酒粕煮とカレーコロケ アジの西京焼き ブロッコリーのサラダ きんぴらごぼう キャベツの和え物 <p>400 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの酒粕煮 アジの西京焼き カレーコロケ ブロッコリーのサラダ ごはん <p>611 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ メバルの照り焼き キャベツのサラダ つきこんの炒め物 オクラの和え物 <p>255 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

4/4（木）または
4/5（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。）

- ・鯖の味噌煮・ハンバーグ
- ・かぼちゃとおくらの煮物
- ・チャプチェ
- ・ひじきの煮物
- ・ツナと白菜の炒め煮

304kcal 塩分2.8g
アレルギー：卵・乳・小麦

- ・ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
- ・高野豆腐の煮物
- ・じゃがいものツナ煮
- ・茄子の味噌煮込み
- ・おくらのおひたし

433kcal 塩分2.6g
アレルギー：小麦