

2019  
4月

生活協同組合 コープいしかわ

4月8日～4月12日（企画回表示：4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 <sup>おかず</sup> コース
8日 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ甘酢あんかけ</li> <li>メバルの幽庵焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>根菜の煮物</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul> <p>406 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ甘酢あんかけ</li> <li>メバルの幽庵焼き</li> <li>根菜の煮物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>650 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグの塩糀あんかけ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>卵とじ</li> <li>チーズ入りかまぼこ</li> </ul> <p>377 kcal</p>
9日 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがバターとチキンカツ</li> <li>タラのゆかり焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>しらたきの炒め物</li> <li>金時豆の煮物</li> </ul> <p>じゃがいもはビタミンCが豊富で加熱調理しても栄養素が保たれています</p> <p>402 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがバター</li> <li>タラのゆかり焼き</li> <li>しらたきの炒め物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>五目ごはん</li> </ul> <p>じゃがいもはビタミンCが豊富で加熱調理しても栄養素が保たれています</p> <p>613 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚の竜田揚げ</li> <li>大根の煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>たけのこのおおかか和え</li> </ul> <p>363 kcal</p>
10日 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>チンジャオロースとアジフライ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>卵焼き</li> </ul> <p>464 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チンジャオロース</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>アジフライ</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>650 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐の野菜あんかけ</li> <li>アジの味噌焼き</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>里芋の煮物</li> </ul> <p>395 kcal</p>
11日 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>田楽味噌とハムカツ</li> <li>にしんの照り焼き</li> <li>切干し大根の和え物</li> <li>里芋の煮物</li> <li>山くらげの醤油漬</li> </ul> <p>402 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>田楽味噌</li> <li>にしんの照り焼き</li> <li>ハムカツ</li> <li>切干し大根の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>643 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き豆腐と豚肉の甘辛煮</li> <li>カレーの塩焼き</li> <li>わかめサラダ</li> <li>かぼちゃの小倉煮</li> <li>ちくわの天ぷら</li> </ul> <p>わかめにはベータカロテンやビタミンB1、B2など野菜に匹敵する栄養素が豊富です</p> <p>367 kcal</p>
12日 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜炒めと野菜コロッケ</li> <li>ホッケの塩焼き</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul> <p>402 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>ホッケの塩焼き</li> <li>野菜コロッケ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>639 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの西京焼き</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>野菜の炒め物</li> <li>肉団子</li> </ul> <p>289 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**

4/11（木）または  
4/12（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。）

- ・鱈のパン粉焼き・トマト油淋鶏
- ・豆腐と玉子のチャンプル
- ・さつまいもと人参のそぼろ和え
- ・揚げと昆布の煮物
- ・キノコのソテーゆず風味

387kcal 塩分2.3g  
アレルギー：卵・乳・小麦

- ・秋鮭のゆず味噌がけ・豚肉の生姜焼き
- ・じゃがいものそぼろあんかけ
- ・卵の花
- ・いんげんのおひたし
- ・茄子のごまよごし

343kcal 塩分2.1g  
アレルギー：小麦

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。