

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 おかず コース
8日 月	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ甘酢あんかけ メバルの幽庵焼き マカロニサラダ 根菜の煮物 白菜の浅漬け <p>406 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ甘酢あんかけ メバルの幽庵焼き 根菜の煮物 マカロニサラダ ごはん <p>650 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの塩糀あんかけ 山菜の煮物 白菜の煮びたし 卵とじ チーズ入りかまぼこ <p>377 kcal</p>
9日 火	<ul style="list-style-type: none"> じゃがバターとチキンカツ タラのゆかり焼き ほうれん草の和え物 しらたきの炒め物 金時豆の煮物 <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"> じゃがバター タラのゆかり焼き しらたきの炒め物 ほうれん草の和え物 五目ごはん <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"> 白身魚の竜田揚げ 大根の煮物 ポテトサラダ がんもの煮物 たけのこのおかか和え <p>363 kcal</p>
10日 水	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロースとアジフライ さつま揚げの煮物 かぼちゃサラダ 白菜の煮びたし 卵焼き <p>464 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース さつま揚げの煮物 アジフライ かぼちゃサラダ ごはん <p>650 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ アジの味噌焼き 小松菜のサラダ キャベツの煮びたし 里芋の煮物 <p>395 kcal</p>
11日 木	<ul style="list-style-type: none"> 田楽味噌とハムカツ にしんの照り焼き 切干し大根の和え物 里芋の煮物 山くらげの醤油漬け <p>402 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 田楽味噌 にしんの照り焼き ハムカツ 切干し大根の和え物 ごはん <p>643 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豆腐と豚肉の甘辛煮 カレーの塩焼き わかめサラダ かぼちゃの小倉煮 ちくわの天ぷら <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"> 豚肉の生姜炒めと野菜コロッケ ホッケの塩焼き 小松菜の和え物 きんぴらごぼう キャベツの浅漬け <p>402 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め ホッケの塩焼き 野菜コロッケ 小松菜の和え物 ごはん <p>639 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> さわらの西京焼き 切干し大根の煮物 オクラの和え物 野菜の炒め物 肉団子 <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。）

<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>387kcal 塩分2.3g アレルギー：卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>343kcal 塩分2.1g 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。