

2019
4月

生活協同組合 コープいしかわ

4月15日～4月19日（企画回表示：4月4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
15日 月	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のカレー炒めとサーモンフライ 大根の煮物 ポテトサラダ いんげんの和え物 黒豆の煮物 <p>484 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のカレー炒め 大根の煮物 サーモンフライ ポテトサラダ ごはん <p>642 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の幽庵焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの和え物 いんげんの炒め物 オレンジ <p>286 kcal</p>
16日 火	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのトマトソースかけ ひじきの煮物 オクラの和え物 たこカツ 里芋の味噌煮 <p>406 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのトマトソースかけ ひじきの煮物 たこカツ オクラの和え物 ごはん <p>650 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚ヒレ肉のおろしソースかけ ホッケの塩焼き ほうれん草の和え物 大根の煮物 ちくわの照り煮 <p>400 kcal</p>
17日 水	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 大根の味噌煮 キャベツの浅漬け <p>424 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ がんもの煮物 大根の味噌煮 チンゲン菜の和え物 ごはん <p>631 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ さごしの味噌焼き ポテトサラダ 野菜炒め オクラの和え物 <p>枝豆・がんも・里芋 れんこん・かぼちゃ・人参 なす・えんどうの 炊き合わせ</p> <p>283 kcal</p>
18日 木	<ul style="list-style-type: none"> サバの照り焼きとメンチカツ マカロニナポリタン ほうれん草の和え物 大豆の煮物 たけのこのおほかか和え <p>409 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> サバの照り焼き マカロニナポリタン メンチカツ ほうれん草の和え物 ごはん <p>641 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 赤魚の生姜焼き いんげんの和え物 切昆布の煮物 金時豆の煮物 <p>334 kcal</p>
19日 金	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛煮と かぼちゃコロッケ 切干し大根の煮物 ポテトサラダ 高菜入り饅頭 フルーツカクテル <p>豚肉と玉ねぎの 食べ合わせは疲労回復と 体力増強の効果が期待できる</p> <p>407 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 切干し大根の煮物 かぼちゃコロッケ ポテトサラダ わかめごはん <p>豚肉と玉ねぎの 食べ合わせは疲労回復と 体力増強の効果が期待できる</p> <p>619 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> アジの照り焼き さつま揚げの煮物 菜の花の和え物 マカロニソテー 白菜の浅漬け <p>254 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

4/18(木) または
4/19(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"> サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ玉ねぎソース かぼちゃの肉そぼろがけ 小松菜のおひたし いんげんの白和え 切干大根のケチャップ煮 <p>296kcal 塩分1.7g アレルギー: 卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め じゃがいものカレーコンソメ炒め ひじきの煮物 大根とじゃこのおひたし くずし豆腐とれんこん生姜炒め <p>348kcal 塩分1.9g アレルギー: 卵・乳・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。