

2019
4月

生活協同組合 コープいしかわ

4月22日～4月26日（企画回表示：5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 ^{おかず} コース
22日 月	<ul style="list-style-type: none"> ・オムレツのデミグラスソースかけとイカカツ ・マカロニソテー ・いんげんの和え物 ・大根の生姜煮 ・ちくわの煮物 <p>402 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・オムライスのデミグラスソースかけ ・マカロニソテー ・イカカツ ・いんげんの和え物 ・ごはん <p>624 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグのおろしポン酢かけ ・鶏肉の炒め物 ・キャベツの和え物 ・小松菜の煮びたし ・里芋の煮物 <p>325 kcal</p>
23日 火	<ul style="list-style-type: none"> ・かつとじと赤魚の塩焼き ・白菜の煮びたし ・海藻サラダ ・レンコンの炒め物 ・がんもの煮物 <p>400 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・カツとじ ・赤魚の塩焼き ・レンコンの炒め物 ・海藻サラダ ・ごはん <p>628 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の塩焼き ・じゃがいもの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・白菜の煮びたし ・しゅうまい <p>296 kcal</p>
24日 水	<ul style="list-style-type: none"> ・チキステーキと白身魚のフライ ・切昆布の煮物 ・キャベツのサラダ ・つきこんの炒め物 ・卵焼き <p>407 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チキステーキ ・切昆布の煮物 ・白身魚のフライ ・キャベツのサラダ ・ごはん <p>638 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの照り焼き ・大豆の煮物 ・大根の和え物 ・しらたきの味噌煮 ・肉団子 <p>336 kcal</p> <p>サバは栄養が豊富でビタミン群を多く含み、消化吸収に良い魚となります</p>
25日 木	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップと海老カツ ・ひじきの煮物 ・ごぼうのサラダ ・茄子の和え物 ・白菜の浅漬け <p>406 kcal</p> <p>ひじきとごぼうの食べ合わせは、脂肪燃焼、コレステロール低下の効果がある</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ ・ひじきの煮物 ・海老カツ ・ごぼうサラダ ・青菜ごはん <p>605 kcal</p> <p>ひじきとごぼうの食べ合わせは、脂肪燃焼、コレステロール低下の効果がある</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜 ・メバルの塩焼き ・わかめの和え物 ・チンゲン菜の炒め物 ・黒豆の煮物 <p>259 kcal</p>
26日 金	<ul style="list-style-type: none"> ・おでん ・カレーの塩焼き ・オクラの和え物 ・豚串カツ ・昆布豆の煮物 <p>405 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・おでん ・豚串カツ ・カレーの塩焼き ・オクラの和え物 ・ごはん <p>632 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーの西京焼き ・厚揚げの煮物 ・かぼちゃのサラダ ・根菜の煮物 ・ちくわの天ぷら <p>332 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

4/25（木）または4/26（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。）

- ・カレーの香草焼き
- ・鶏肉の甘酢あんかけ
- ・若竹煮
- ・ほうれん草の白和え
- ・梅しそめん
- ・れんこんの甘辛煮

397kcal 塩分3.4g
アレルギー：卵・小麦

- ・ホキの磯天和風あん
- ・牛肉の炒め物（トマト風味）
- ・白菜の煮びたし
- ・玉子とじ煮
- ・茄子の生姜醤油
- ・いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g
アレルギー：卵・乳・小麦

生活協同組合 コープいしかわ

※献立内容に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。