

2019  
5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 <small>おかず</small> コース
6日 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>メンマの炒め物</li> <li>卵焼き</li> </ul> <p>443 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>メンマの炒め物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>619 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツのトマトソースかけ</li> <li>たけのこのきんぴら</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>山菜の炒り煮</li> <li>がんもの煮物</li> </ul> <p>338 kcal</p>
7日 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>サバの塩焼き</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>根菜の煮物</li> <li>山くらげの醤油漬</li> </ul> <p>435 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>サバの塩焼き</li> <li>根菜の煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>650 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の照り焼き</li> <li>エビいなりの煮物</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>ブロッコリーの炒め物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul> <p>368 kcal</p>
8日 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜とメンチカツ</li> <li>カレイの味噌焼き</li> <li>大根の和え物</li> <li>ちくわの煮物</li> <li>金時豆の煮物</li> </ul> <p>401 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>カレイの味噌焼き</li> <li>メンチカツ</li> <li>大根の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>615 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の幽庵焼き</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>肉団子</li> </ul> <p>273 kcal</p>
9日 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>イカの天ぷら チリソースかけ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>キャベツの浅漬</li> </ul> <p>407 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>イカの天ぷら チリソースかけ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>五目ごはん</li> </ul> <p>642 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サバの柚子味噌あんかけ</li> <li>大豆の煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ほうれん草の炒め物</li> <li>オレンジ</li> </ul> <p>254 kcal</p>
10日 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポトフとアジの梅肉フライ</li> <li>マカロニソテー</li> <li>切干し大根の和え物</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>しゅうまい</li> </ul> <p>408 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポトフ</li> <li>マカロニソテー</li> <li>アジの梅肉フライ</li> <li>切干し大根の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>637 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚の中華野菜あんかけ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>若竹の煮物</li> <li>チーズ入りかまぼこ</li> </ul> <p>327 kcal</p>

週末用の御食事

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**

5/9（木）または  
5/10（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"> <li>さば幽庵焼き・ Grillチキンのごま葱酢ソース</li> <li>かぼちゃの煮物</li> <li>高野豆腐のひすいあんかけ</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>いんげんのごま和え</li> </ul> <p>375kcal 塩分2.8g アルガン：乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とし風</li> <li>高野豆腐と野菜の煮物</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>茶そば</li> <li>わけぎの煮びたし</li> </ul> <p>278kcal 塩分2.1g アルガン：卵・乳・小麦・そば</p>
---	---