

2019
5月

生活協同組合 コープいしかわ

5月13日～5月17日（企画回表示：5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 <small>おかず</small> コース
13日 月	<ul style="list-style-type: none"> つくねハンバーグと肉じゃがコロッセ 白菜の煮びたし 海藻サラダ チンゲン菜の炒め物 里芋の煮物 <p>418 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> つくねハンバーグ 白菜の煮びたし 肉じゃがコロッセ 海藻サラダ ごはん <p>566 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> タラの酒蒸しポン酢醤油かけ ベーコンじゃが ほうれん草の和え物 きんぴらごぼろ 金時豆の煮物 <p>257 kcal</p>
14日 火	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物とコーンフライ サバの照り焼き 小松菜の和え物 きんぴらごぼろ 大根の浅漬け <p>437 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物 サバの照り焼き きんぴらごぼろ 小松菜の和え物 ごはん <p>632 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ カレイの塩焼き ポテトサラダ 野菜炒め ちくわの天ぷら <p>347 kcal</p>
15日 水	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の甘酢あんかけ じゃがいもの煮物 オクラの和え物 野菜炒め 黒豆の煮物 <p>419 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の甘酢あんかけ じゃがいもの煮物 野菜炒め オクラの和え物 わかめごはん <p>630 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と豆腐の煮物 さごしの味噌焼き 山菜の和え物 いんげんの炒り煮 白菜の浅漬け <p>294 kcal</p>
16日 木	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの炒め物と春巻き がんもの煮物 ほうれん草の和え物 はんぺんのゆかり焼き フルーツカクテル <p>425 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの炒め物 春巻き がんもの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん <p>648 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の煮付け 鶏肉の中華炒め キャベツの和え物 小松菜の煮びたし しゅうまい <p>260 kcal</p>
17日 金	<ul style="list-style-type: none"> さつま揚げの煮物と串カツ にしんの照り焼き マカロニサラダ レンコンの炒め物 バターコーン <p>425 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> さつま揚げの煮物 にしんの照り焼き 串カツ マカロニサラダ ごはん <p>618 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> アジの南蛮漬け 厚揚げの煮物 春雨サラダ 切干し大根の煮物 山くらげの醤油漬け <p>326 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

5/16（木）または
5/17（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。）

- ・鮭の湯葉あんかけ
- ・牛肉ときのこの炒め物
- ・高野豆腐の玉子とじ
- ・揚げと昆布の煮物
- ・小松菜のおひたし
- ・春雨の中華和え

365kcal 塩分1.9g
アレルギー：卵・乳・小麦

- ・さわらの黄身おろし蒸し
- ・鶏肉の中華あんかけ
- ・豆腐のきのこあんかけ
- ・ほうれん草とカニカマのおひたし
- ・ピーマンの味噌炒め
- ・オクラのおかか和え

360kcal 塩分1.8g
アレルギー：卵・小麦・かに

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。