

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 |
|-------|---|---|--|
| 20日 月 | <ul style="list-style-type: none"> エビフライ さつま揚げの煮物 小松菜の和え物 切干し大根の煮物 昆布豆の煮物 <p>426 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> エビフライ 切干し大根の煮物 さつま揚げの煮物 小松菜の和え物 ごはん <p>642 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐の中華あんかけ ミートボールの煮物 キャベツのサラダ 山菜の炒り煮 フルーツカクテル <p>316 kcal</p> |
| 21日 火 | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の柚子醤油ドレッシング和えと南瓜コロッケ サバの塩焼き マカロニサラダ チンゲン菜の煮物 白菜の浅漬け <p>424 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の柚子醤油ドレッシング和え サバの塩焼き チンゲン菜の煮物 マカロニサラダ 青菜ごはん <p>650 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> 鮭の南蛮漬け ひじきの煮物 ポテトサラダ しらたきの炒め物 ちくわの照り煮 <p>ひじきは昆布の2倍のカルシウムと鉄が豊富に含まれています</p> <p>395 kcal</p> |
| 22日 水 | <ul style="list-style-type: none"> チキン南蛮 赤魚の生姜焼き キャベツのサラダ ひじきの煮物 たけのこのおかか和え <p>495 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> チキン南蛮 ひじきの煮物 赤魚の生姜焼き キャベツのサラダ ごはん <p>650 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ホッケの照り焼き 回鍋肉 切干し大根の和え物 里芋の煮物 黒豆の煮物 <p>258 kcal</p> |
| 23日 木 | <ul style="list-style-type: none"> ソースカツ 大根のピリ辛煮 さつまいものサラダ いんげんのソテー しゅうまい <p>476 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ソースカツ 大根のピリ辛煮 いんげんのソテー さつまいものサラダ ごはん <p>650 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ サバの味噌焼き オクラの和え物 きんぴらごぼう 卵焼き <p>257 kcal</p> |
| 24日 金 | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の炒め物とアジフライ 焼きそば ブロッコリーの和え物 里芋の味噌煮 しらたきのおかか和え <p>ブロッコリーはガンや生活習慣病の予防に効果があるイソチオシアネートを多く含みます</p> <p>410 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の炒め物 焼きそば アジフライ ブロッコリーの和え物 ごはん <p>ブロッコリーはガンや生活習慣病の予防に効果があるイソチオシアネートを多く含みます</p> <p>633 kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> かに玉のあんかけ メバルの幽庵焼き レンコンの炒め物 ほうれん草の和え物 大根の浅漬け <p>268 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

5/23（木）または
5/24（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"> あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け もちろの和風あんかけ ほうれん草と筍の煮びたし 青のりポテト 彩り玉子炒め <p>423kcal 塩分1.9g アレルギー：卵・乳・小麦</p> | <ul style="list-style-type: none"> さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め 冬瓜の土佐煮 高野豆腐のかに風味あんかけ さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草のバターソテー <p>340kcal 塩分2.3g アレルギー：かに・小麦・卵・乳</p> |
|---|---|