

1月6日週

コープいしかわの
夕食宅配



献立表

追加・変更
キャンセル・注文締切り

12/25 水

お届け日
1月6日～1月10日
(企画日表示:1月2回)

	月 1月6日	火 1月7日	水 1月8日	木 1月9日	金 1月10日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • たちの幽庵焼き • さつま揚げの煮物 • かぼちゃサラダ • 白菜の煮びたし • 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ • きこの卵とじ • キャベツのサラダ • いんげんの炒り煮 • 大根の浅漬 	<ul style="list-style-type: none"> • 赤魚の塩こうじ漬 • 巾着の煮物 • オクラの和え物 • 切干し大根の煮物 • ちくわの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> • 鮭の西京漬 • ひじきの煮物 • ポテトサラダ • 野菜炒め • たけのこのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚ヒレとトマトソースかけ • ほっけの照り焼き • もやしの炒め物 • ほうれん草の和え物 • がんもの煮物
	310Kcal/塩分1.9g	400Kcal/塩分2.0g	359Kcal/塩分2.2g	347Kcal/塩分2.0g	400Kcal/塩分2.1g
	白菜は水分が多く、カリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富です				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉の唐揚げ野菜あんかけ • 切干し大根の煮物 • ポテトサラダ • もやしの炒め物 • 中華ポテト 	<ul style="list-style-type: none"> • つくねハンバーグとカレーコロッケ • 厚揚げの煮物 • 小松菜の白和え • 白菜の煮びたし • うすら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉じゃがとイカカツ • さごしの照り焼き • かぼちゃサラダ • なすのオランダ煮 • しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> • かつ卵とじ • キャベツの味噌炒め • 春雨サラダ • 高野豆腐の煮物 • 山くらげのしょうゆ漬 	<ul style="list-style-type: none"> • ポークチャップと春巻き • 絹ごし揚げの煮物 • チンゲン菜の和え物 • オムレツ • フルーツカクテル
	416Kcal/塩分2.8g	400Kcal/塩分2.3g	431Kcal/塩分2.2g	403Kcal/塩分3.6g	426Kcal/塩分3.0g
	豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、牛肉や鶏肉より5～10倍もの含有量があります				
新満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 筑前煮とイカフライ • 切干し大根の煮物 • チンゲン菜のサラダ • はんぺんのゆかり焼き • にしんの昆布巻 	<ul style="list-style-type: none"> • サーモンフライとしゅうまい • 野菜炒め • ブロッコリーの和え物 • 高野豆腐の煮物 • 中華ポテト 	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐ハンバーグのきのこおろしあんかけ • マカロニナポリタン • キャベツの炒め物 • さばの塩焼き • ふきのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> • カレイのバジルオイル焼きとハムカツ • ベーコンとじゃがいもの煮物 • ほうれん草のナムル • 大根の酢の物 • 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と玉ねぎの炒め物とオムレツ • ひじきの煮物 • 小松菜の和え物 • 野菜コロッケ • こんにゃくの煮物
	511kcal/塩分 2.6g/食物繊維 3.0g	587kcal/塩分 3.2 g/食物繊維 4.0g	530kcal/塩分 3.0g/食物繊維 2.0g	509kcal/塩分 2.6g/食物繊維 3.8g	517kcal/塩分 3.0g/食物繊維 4.0g
	さばに含まれるDHAは高血圧や動脈硬化の予防、改善に効果あり				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉の唐揚げ野菜あんかけ • 切干し大根の煮物 • もやしの炒め物 • ポテトサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • つくねハンバーグ • 厚揚げの煮物 • 白菜の煮びたし • 小松菜の白和え • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉じゃが • さごしの照り焼き • イカカツ • かぼちゃサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • かつの卵とじ • キャベツの味噌炒め • 高野豆腐の煮物 • 春雨サラダ • 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • ポークチャップ • オムレツと春巻き • 絹ごし揚げの煮物 • チンゲン菜の和え物 • ごはん
	616Kcal/塩分2.3g	581Kcal/塩分2.0g	650Kcal/塩分2.1g	634Kcal/塩分3.0g	650Kcal/塩分3.0g
	豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、牛肉や鶏肉より5～10倍もの含有量があります				

※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点検し、製造、お届けを行っています。

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

1/9 (木) または
1/10 (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。)

- 鯖の味噌煮・ハンバーグ
- かぼちゃとおくらの煮物
- チャプチェ
- ひじきの煮物
- ツナと白菜の炒め煮

304kcal 塩分2.8g
アレルギー:卵・乳・小麦

- ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
- 高野豆腐の煮物
- じゃがいものツナ煮
- 茄子の味噌煮込み
- おくらのおひたし

433kcal 塩分2.6g
アレルギー:小麦