

1月13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

1/8 水

お届け日
1月14日～1月17日
(企画日表示:1月3回)

	月 1月13日	火 1月14日	水 1月15日	木 1月16日	金 1月17日
おもいやりおかず	成人の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 あじの照り焼き チンゲン菜のなめ茸和え ポトフ うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐のステーキきのこあんかけ メバルの味噌漬 さつまいもサラダ 切昆布の煮物 キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> さばのみりん漬 こんにゃくの煮物 小松菜のおひたし 春雨ソテー 山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ なすの味噌炒め 大根の和え物 五目豆の煮物 厚焼きたまご
		252Kcal/塩分2.2g	256Kcal/塩分1.8g	280Kcal/塩分2.2g	400Kcal/塩分2.2g
おかず	成人の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物と枝豆コロッケ 白菜の中華味噌煮 ほうれん草の和え物 はんぺんのゆかり焼き れんこんのごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> 田楽味噌 かれいの照り焼き 小松菜の和え物 もやしの炒め物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉と白身魚のフライ きのこマカロニ いんげんのサラダ わかめとうず揚げの炒り煮 大根の浅漬 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げのおろしあんかけ 厚揚げの煮物 オクラの和え物 じゃがいもの炒め物 白菜の浅漬
		400Kcal/塩分2.0g	400Kcal/塩分3.1g	421Kcal/塩分2.7g	413Kcal/塩分3.6g
新 満彩おかず	成人の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> メバルの香草パン粉焼きとチキンカツ 里芋の煮物 鶏肉の炒め物 れんこんサラダ 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> 海老フライと白身魚フライ こんにゃくのピリ辛煮 大根の煮物 ほうれん草の和え物 たたきごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> たらこのトマトソースがけとメンチカツ カリフラワーのサラダ 高野豆腐の煮物 わかめとたけのこの煮物 セロリの漬物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉の煮物と春巻き 春雨の甘辛炒め ひじきのサラダ 小松菜の煮びたし うずら豆の煮物
		525kcal/塩分 3.0g/食物繊維 2.6g	537kcal/塩分 2.6g/食物繊維 4.0g	508kcal/塩分 3.2g/食物繊維 3.5g	514kcal/塩分 2.2g/食物繊維 4.0g
お弁当	成人の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物 白菜の中華味噌煮 はんぺんのゆかり焼き ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 田楽味噌 かれいの照り焼き もやしの炒め物 小松菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 きのこマカロニ わかめとうず揚げの炒り煮 いんげんのサラダ 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げのおろしあんかけ 厚揚げの煮物 じゃがいもの炒め物 オクラの和え物 ごはん
		575Kcal/塩分1.8g	636Kcal/塩分3.0g	650Kcal/塩分2.5g	647Kcal/塩分3.2g

エビは筋肉や内臓器官を維持するために必要とされているたんぱく質を豊富に含まれます

わかめなどの海藻は栄養成分や機能性が豊富なため、習慣的に摂取することがおすすめです

カリフラワーに含まれるナトリウムは塩分を排泄し、高血圧に効果があります

わかめなどの海藻は栄養成分や機能性が豊富なため、習慣的に摂取することがおすすめです

*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

1/16(木)または
1/17(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。)

- ・鱈のパン粉焼き・トマト油淋鶏
- ・豆腐と玉子のチャンプル
- ・さつまいもと人参のそぼろ和え
- ・揚げと昆布の煮物
- ・キノコのソテーゆず風味

387kcal 塩分2.3g
アレルギー:卵・乳・小麦

- ・たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
- ・卵の花
- ・糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
- ・フライドポテト
- ・いんげんのおひたし

364kcal 塩分2.3g
アレルギー:卵・小麦