

1月20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

1/15 水

お届け日  
1月20日～1月24日  
(企画日表示:1月4回)

	月 1月20日	火 1月21日	水 1月22日	木 1月23日	金 1月24日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• かねいの西京漬け</li> <li>• がんもの煮物</li> <li>• ほうれん草のサラダ</li> <li>• 白菜の煮びたし</li> <li>• キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏もも肉の甘酢あんかけ</li> <li>• さごしの照り焼き</li> <li>• わかめのサラダ</li> <li>• 小松菜の煮びたし</li> <li>• オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 和風いなりのあんかけ</li> <li>• ひじきの煮物</li> <li>• ポテトサラダ</li> <li>• いんげんとベーコンのソテー</li> <li>• えびしゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 炊き合わせ</li> <li>• 白身魚の七味焼き</li> <li>• 海藻サラダ</li> <li>• <b>ピーマンのきんぴら</b></li> <li>• 昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• あじのマリネ</li> <li>• 五目豆の煮物</li> <li>• オクラの和え物</li> <li>• 切昆布の煮物</li> <li>• 大根の浅漬け</li> </ul>
	250Kcal/塩分2.2g	391Kcal/塩分1.8g	331Kcal/塩分2.1g	251Kcal/塩分2.2g	274Kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉の煮物とカレーコロッケ</li> <li>• たらの幽庵焼き</li> <li>• 白菜サラダ</li> <li>• 春雨のソテー</li> <li>• ちくわの天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肉じゃがと春巻き</li> <li>• 赤魚の生姜焼き</li> <li>• フロッコリーの和え物</li> <li>• 大根のコンソメ煮</li> <li>• たけのこのおおかず</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ヒレカツの卵とじ</li> <li>• ナポリタン</li> <li>• チンゲン菜の和え物</li> <li>• 高菜入りまんじゅう</li> <li>• フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 白身魚の甘酢あんかけ</li> <li>• 野菜炒め</li> <li>• ほうれん草の和え物</li> <li>• ひじきの煮物</li> <li>• 里芋のごま煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉とれんこんのマヨ炒めとかぼちゃコロッケ</li> <li>• <b>さばの幽庵焼き</b></li> <li>• もやしの和え物</li> <li>• こんにゃくの煮物</li> <li>• キャベツの浅漬け</li> </ul>
	400Kcal/塩分2.7g	402Kcal/塩分2.1g	400Kcal/塩分2.6g	403Kcal/塩分2.6g	403Kcal/塩分2.1g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• とんかつのデミグラスソースかけ</li> <li>• キャベツのサラダ</li> <li>• <b>ぜんまいの煮物</b></li> <li>• オクラの和え物</li> <li>• さんまのやわらか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• チキンステーキとコロッケ</li> <li>• 大根の煮物</li> <li>• 玉ねぎのサラダ</li> <li>• チヂミ</li> <li>• がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• かきあげとほっけの漬け焼き</li> <li>• 厚揚げの煮物</li> <li>• いんげんのおかか和え</li> <li>• れんこんのそぼろ煮</li> <li>• 山くらげの醤油漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏の唐揚げと塩焼きそば</li> <li>• こんにゃくの煮物</li> <li>• チンゲン菜の和え物</li> <li>• ポテトサラダ</li> <li>• いもづるの佃煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ハンバーグの玉ねぎソースかけ</li> <li>• 切干し大根のサラダ</li> <li>• さつま揚げの煮物</li> <li>• 白身魚のフライ</li> <li>• 大豆の生姜煮</li> </ul>
	512kcal/塩分 2.7g/食物繊維 3.3g <small>ぜんまいに含まれるβカロテンは、抗酸化作用があり老化やガンを予防する効果があります</small>	587kcal/塩分 2.8g/食物繊維3.0g	504kcal/塩分 3.1g/食物繊維 2.9g	520kcal/塩分 3.2g/食物繊維 3.1g	592kcal/塩分3.1g/食物繊維 4.1g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉の煮物</li> <li>• たらの幽庵焼き</li> <li>• 春雨のソテー</li> <li>• 白菜のサラダ</li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肉じゃが</li> <li>• 赤魚の生姜焼き</li> <li>• 大根のコンソメ煮</li> <li>• フロッコリーの和え物</li> <li>• わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ヒレカツの卵とじ</li> <li>• ナポリタン</li> <li>• 高菜入りまんじゅう</li> <li>• チンゲン菜の和え物</li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 白身魚の甘酢あんかけ</li> <li>• 野菜炒め</li> <li>• ひじきの煮物</li> <li>• ほうれん草の和え物</li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉とれんこんのマヨ炒め</li> <li>• こんにゃくの煮物</li> <li>• <b>さばの幽庵焼き</b></li> <li>• もやしの和え物</li> <li>• ごはん</li> </ul>
	597Kcal/塩分2.5g	567Kcal/塩分2.1g	607Kcal/塩分2.5g	576Kcal/塩分2.3g	649Kcal/塩分2.0g

サバには栄養豊富な脂質に加えて、ビタミンB1、B2、ナイアシンなどビタミン群を豊富に含みます

サバには栄養豊富な脂質に加えて、ビタミンB1、B2、ナイアシンなどビタミン群を豊富に含みます

※献立内容は変更になる可能性があります。※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

1/23 (木) または  
1/24 (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。)

- サーモントラウトの塩焼き
- ハンバーグ玉ねぎソース
- かぼちゃの肉そぼろかけ
- 小松菜のおひたし
- いんげんの白和え
- 切干大根のケチャップ煮

296kcal 塩分1.7g  
アレルギー: 卵・乳・小麦

- 赤魚の天ぷら (ポン酢みぞれ和え)
- 豚肉と玉子の塩炒め
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ひじきの煮物
- 大根とじゃこのおひたし
- くずし豆腐とれんこん生姜炒め

348kcal 塩分1.9g  
アレルギー: 卵・乳・小麦