

2月3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

1/29 水

お届け日
2月3日～2月7日
(企画日表示:2月2回)

	月 2月3日	火 2月4日	水 2月5日	木 2月6日	金 2月7日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの和風あんかけ 山菜の煮物 オクラの和え物 しらたきのピリ辛炒め キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの漬け焼き 信田巻きの煮物 ポテトサラダ 野菜炒め 山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め 野菜のかき揚げ 大根の酢の物 ひじきの煮物 たけのこのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ミートボールのホワイトソースかけ 白身魚のみりん漬け ほうれん草のおかか和え 白菜の煮びたし 卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> あじの西京漬け 高野豆腐の煮物 キャベツのサラダ きんぴらごぼう ちくわの天ぷら
	276Kcal/塩分2.2g	265Kcal/塩分2.2g	400Kcal/塩分1.7g	307Kcal/塩分2.2g	354Kcal/塩分2.2g
	オクラとしらたきの食べ合わせは高血圧の予防、老化防止の効果があります				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ がんもの煮物 大根の和え物 豚肉とちくわの炒め物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏野菜の味噌煮とカレーコロッケ サバの塩焼き マカロニサラダ 根菜の煮物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物とアジフライ マカロニの炒め物 小松菜の中華サラダ 大豆の煮物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐と海老カツ さごしの照り焼き 切干し大根のサラダ 山菜とうす揚げの炒り煮 ちくわの味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> ごぼう巻きの煮物と串カツ かれの味噌焼き ほうれん草の和え物 れんこんとひじきの炒り煮 キャベツのゆかり和え
	446Kcal/塩分2.8g	400Kcal/塩分2.0g	407Kcal/塩分2.2g	406Kcal/塩分2.2g	400Kcal/塩分2.3g
		小松菜にはカロテンやビタミンCが豊富にあり、カルシウムは、ほうれん草の3倍量を含みます			
新満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> メンチカツデミグラスソースかけとオムレツ さば塩焼き ポテトサラダ ブロッコリーの和え物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> マカロニナポリタンとエビカツ 肉じゃが 切干し大根の煮物 お好み焼き 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> タラのバジルオイル焼きとベーコン入りフライ 里芋の煮物 チンジャオロース 大根の煮物 ふきのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 和風おろしハンバーグ じゃがいもとベーコンの炒め物 鮭入りフライ オクラの塩昆布和え セロリの漬物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の天ぷらとかき揚げ 春雨の炒め物 ぜんまいとこんにゃくの炒め物 ちくわの煮物 にしんの昆布巻
	583kcal/塩分 3.0g/食物繊維 3.0g	557kcal/塩分 2.9g/食物繊維 3.1g	510kcal/塩分 3.0g/食物繊維 3.7g	586kcal/塩分 3.2g/食物繊維 3.5g	518kcal/塩分 3.0g/食物繊維 3.4g
		里芋のぬめり成分のガラクトタンは血圧を下げる効果があります			
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ がんもの煮物 豚肉とちくわの炒め物 大根の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏野菜の味噌煮 サバの塩焼き 根菜の煮物 マカロニサラダ 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物 マカロニの炒め物 アジフライ 小松菜の中華サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 さごしの照り焼き 海老カツ 切干し大根のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごぼう巻きの煮物 かれの味噌焼き 串カツ ほうれん草の和え物 ごはん
	649Kcal/塩分2.6g	644Kcal/塩分2.0g	650Kcal/塩分2.1g	616Kcal/塩分2.5g	589Kcal/塩分2.3g
		小松菜にはカロテンやビタミンCが豊富にあり、カルシウムは、ほうれん草の3倍量を含みます			

※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

2/6(木)または
2/7(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。)

- さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
- かぼちゃの煮物
- 高野豆腐のひすいあんかけ
- 切干大根の煮物
- いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アルゲン:乳・小麦

- カレーのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とし風
- 高野豆腐と野菜の煮物
- ひじきの煮物
- 茶そば
- わけぎの煮びたし

278kcal 塩分2.1g
アルゲン:卵・乳・小麦・そば