

2月10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

2/5 水

お届け日  
2月10日～2月14日  
(企画日表示:2月3回)

	月 2月10日	火 2月11日	水 2月12日	木 2月13日	金 2月14日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トラウトサーモンの塩焼き</li> <li>・がんもの煮物</li> <li>・いんげんのゆかり和え</li> <li>・れんこんの洋風煮</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	建国記念の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉豆腐</li> <li>・さごしの味噌漬け</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・つきこんのピリ辛炒め</li> <li>・大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の塩こうじ焼き</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・切昆布の煮物</li> <li>・黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炊き合わせ</li> <li>・たら幽庵焼き</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・小松菜の煮びたし</li> <li>・ショコラブチケーキ</li> </ul>
	329Kcal/塩分1.9g 冬を代表する野菜のれんこんには風邪予防に役立つ栄養素が多く含まれています		255Kcal/塩分1.7g	387Kcal/塩分2.2g	250Kcal/塩分2.2g バレンタインデーです 食後のデザートにどうぞ
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の炒め物と枝豆コロッケ</li> <li>・さんまの照り焼き</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・ポトフ</li> <li>・うずら豆の煮物</li> </ul>	建国記念の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏もも肉と大根の煮物とイカカツ</li> <li>・ニシンの照り焼き</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・なすの生姜煮</li> <li>・肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカツとヒレカツ</li> <li>・切干し大根の煮物</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・いんげんの炒め物</li> <li>・中華ポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・田楽みそと白身魚のフライ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・なすのごま和え</li> <li>・ショコラブチケーキ</li> </ul>
	480Kcal/塩分2.8g サンマは良質なタンパク質や脂質のほか、ビタミンB群やナイアシンを豊富に含みます		414Kcal/塩分2.2g	473Kcal/塩分2.5g	401Kcal/塩分2.6g バレンタインデーです 食後のデザートにどうぞ
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さばのカレー焼きとコロッケ</li> <li>・鶏肉の中華炒め</li> <li>・キャベツのサラダ</li> <li>・肉詰めいなりの煮物</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> </ul>	建国記念の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンステーキと揚げ餃子</li> <li>・マカロニのバジル炒め</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・がんもの煮物</li> <li>・いもづるの佃煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヒレカツのデミグラスソースかけ</li> <li>・しらたきの煮物</li> <li>・チンゲン菜の中華炒め</li> <li>・さんまの塩焼き</li> <li>・中華ポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の竜田揚げ甘酢あんかけとオムレツ</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・ショコラブチケーキ</li> </ul>
	564kcal/塩分 3.0g/食物繊維 3.9g		570kcal/塩分 2.3g/食物繊維 3.0g ひじきには血糖値を抑える効果があります	539kcal/塩分 2.7g/食物繊維 3.0g	578kcal/塩分 3.1g/食物繊維 3.5g バレンタインデーです 食後のデザートにどうぞ
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の炒め物</li> <li>・さんまの照り焼き</li> <li>・枝豆コロッケ</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・わかめごはん</li> </ul>	建国記念の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏もも肉と大根の煮物</li> <li>・ニシンの照り焼き</li> <li>・なすの生姜煮</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカツとヒレカツ</li> <li>・切干し大根の煮物</li> <li>・いんげんの炒め物</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・田楽みそ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・白身魚のフライ</li> <li>・ショコラブチケーキ</li> <li>・ごはん</li> </ul>
	650Kcal/塩分3.1g サンマは良質なタンパク質や脂質のほか、ビタミンB群やナイアシンを豊富に含みます		614Kcal/塩分1.7g	650Kcal/塩分2.5g	592Kcal/塩分2.4g バレンタインデーです 食後のデザートにどうぞ

※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

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

2/13(木)または  
2/14(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。)

- ・鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
- ・高野豆腐の玉子とじ
- ・小松菜のおひたし
- ・揚げと昆布の煮物
- ・春雨の中華和え

365kcal 塩分1.9g  
アレルギー:卵・乳・小麦

- ・さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ
- ・豆腐のきのこあんかけ
- ・ほうれん草とカニカマのおひたし
- ・ピーマンの味噌炒め
- ・オクラのおかか和え

360kcal 塩分1.8g  
アレルギー:卵・小麦・かに