

2月17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

2/12 水

お届け日  
2月17日～2月21日  
(企画日表示:2月4回)

	月 2月17日	火 2月18日	水 2月19日	木 2月20日	金 2月21日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビチリ</li> <li>しらたきと山菜の炒め物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>れんこんのきんぴら</li> <li>ちくわの照り煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじの照り焼き</li> <li>信田巻きの煮物</li> <li>大根の酢の物</li> <li><b>菜の花の煮びたし</b></li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐の野菜あんかけ</li> <li>ほっけの七味焼き</li> <li>もやしの和え物</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚ヒレとピーマンのマリネ</li> <li>カレーの味噌漬</li> <li>オクラの和え物</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの照り焼き</li> <li>ツナじゃが</li> <li>フロッコリーのサラダ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>かにしゅうまい</li> </ul>
	373Kcal/塩分2.2g	266Kcal/塩分2.2g	250Kcal/塩分1.5g	394Kcal/塩分2.1g	345Kcal/塩分2.2g
		菜の花に含まれるビタミンCやカルシウムなどの栄養素はほうれん草の成分の3倍あります			
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜と豚玉ねぎ串カツ</li> <li>鶏肉のレモン焼き</li> <li>オクラの和え物</li> <li>つきこんの炒めもの</li> <li>山くらげの醤油漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキン南蛮</li> <li>メバルの照り焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>がんもの煮物</li> <li>たけのこのおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>巾着の煮物とハムカツ</li> <li>赤魚の塩焼き</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>厚焼きたまご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ</li> <li><b>ひじきの煮物</b></li> <li>小松菜の和え物</li> <li>かまぼこフライ</li> <li>バターコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃがとあじフライ</li> <li>塩焼きそば</li> <li>海藻サラダ</li> <li>キャベツのボンゴシ煮</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>
	400Kcal/塩分2.7g	483Kcal/塩分3.1g	400Kcal/塩分2.7g	402Kcal/塩分2.5g	413Kcal/塩分3.0g
			ひじきはごぼうの6倍以上の食物繊維が含まれています		
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ますの漬け焼きとチキンカツ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>もやしのナムル</li> <li><b>オクラのなめこ和え</b></li> <li>ハンバーグ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉となすの炒め物とイカフライ</li> <li>温野菜サラダ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>いんげんのピーナッツ和え</li> <li>大豆の生姜煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライと白身魚フライ</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>たけのこの炒り煮</li> <li>がんもの煮物</li> <li>セロリの漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メバルの七味焼きとたまごフライ</li> <li>ひじきの炒め物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>さつまあげの煮物</li> <li>つくねの照り焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼豚と玉ねぎの炒め物とさんまフライ</li> <li>春雨チャプチェ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>こんにやくの煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>
	544kcal/塩分 3.0g/食物繊維 3.1g	529kcal/塩分 2.4g/食物繊維 3.2g	584kcal/塩分 3.0g/食物繊維 3.4g	528kcal/塩分 2.0g/ 3.4g	522kcal/塩分 3.0g/食物繊維 3.0g
	なめこのぬめりは、動脈硬化予防に効果があります				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>鶏肉のレモン焼き</li> <li>豚玉ねぎ串カツ</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキン南蛮</li> <li>メバルの照り焼き</li> <li>がんもの煮物</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>巾着の煮物</li> <li>赤魚の塩焼き</li> <li>山菜の煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>五目ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ</li> <li><b>ひじきの煮物</b></li> <li>小松菜の和え物</li> <li>かまぼこフライ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>塩焼きそば</li> <li>アジフライ</li> <li>海藻サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	612Kcal/塩分1.7g	650Kcal/塩分2.8g	639Kcal/塩分2.9g	634Kcal/塩分2.3g	634Kcal/塩分2.9g
			ひじきはごぼうの6倍以上の食物繊維が含まれています		

※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

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**

2/20 (木) または  
2/21 (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。)

- あじと彩り野菜のエスカパッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬
- もちふしの和風あんかけ
- ほうれん草と筍の煮びたし
- 青のりポテト
- 彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g  
アレルギー: 卵・乳・小麦

- さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
- 冬瓜の土佐煮
- 高野豆腐のかに風味あんかけ
- さつまいもと昆布の煮物
- ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.3g  
アレルギー: かに・小麦・卵・乳