

2月24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

2/19 水

お届け日
2月25日～2月28日
(企画回表示:3月1回)

	月 2月24日	火 2月25日	水 2月26日	木 2月27日	金 2月28日
おもいやりおかず	天皇誕生日の 振替休日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> ・たらの味噌焼き ・がんもの煮物 ・切干し大根の和え物 ・野菜炒め ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の香草焼き ・小松菜の中華炒め ・もやしの和え物 ・白菜の煮びたし ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・かれいの中中華あんかけ ・五目煮 ・ほうれん草の和え物 ・回鍋肉 ・卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグ ・ごぼう巻きの煮物 ・さつまいもサラダ ・春雨の炒め物 ・チーズ入りかまぼこ
		315Kcal/塩分2.0g	313Kcal/塩分2.0g	258Kcal/塩分2.2g	378Kcal/塩分2.2g
おかず	天皇誕生日の 振替休日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の味噌焼きと白身魚のフライ ・絹ごし揚げの煮物 ・ポテトサラダ ・いんげんの炒り煮 ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の炒め物とコーンコロッケ ・ミネストローネ ・かぼちゃサラダ ・はんぺんのゆかり焼き ・里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーポトフと春巻き ・にしんの照り焼き ・チンゲン菜の中華和え ・もやしの炒め物 ・大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と白菜の煮物とイカカツ ・ぜんまいの煮物 ・オクラの和え物 ・じゃがいもの煮物 ・黒豆の煮物
		457Kcal/塩分2.5g <small>鶏肉には良質なたんぱく質が多く含まれており、必須アミノ酸のバランスが良い食材です</small>	451Kcal/塩分3.5g	416Kcal/塩分2.8g	402Kcal/塩分2.2g
新 満彩おかず	天皇誕生日の 振替休日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼きとメンチカツ ・ソース焼きそば ・山菜の煮物 ・高野豆腐の煮物 ・大根生酢 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャベツのトマトソースかけとイカすり身カツ ・きんぴらごぼう ・小松菜の煮びたし ・ブロッコリーの和え物 ・バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグのきのこあんかけと豚串カツ ・マカロニと玉ねぎの炒め物 ・わかめの炒め物 ・チンゲン菜の和え物 ・たたきごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の竜田揚げ甘酢あんかけ ・こんにゃくの炒り煮 ・里芋の煮物 ・ポテトサラダ ・しゅうまい
		518kcal/塩分 3.3g/食物繊維 3.0g	543kcal/塩分 2.0g/食物繊維 4.4g <small>ごぼうに含まれるオリゴ糖は善玉菌を増やす効果があるため便秘予防に効果があります</small>	524kcal/塩分 2.9g/食物繊維 4.2g	505kcal/塩分 3.1g/食物繊維 2.4g
お弁当	天皇誕生日の 振替休日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の味噌焼き ・絹ごし揚げの煮物 ・白身魚のフライ ・ポテトサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の炒め物 ・ミネストローネ ・コーンコロッケ ・かぼちゃサラダ ・青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーポトフ ・にしんの照り焼き ・春巻き ・チンゲン菜の中華和え ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と白菜の煮物 ・ぜんまいの煮物 ・イカカツ ・オクラの和え物 ・ごはん
		648Kcal/塩分2.2g <small>鶏肉には良質なたんぱく質が多く含まれており、必須アミノ酸のバランスが良い食材です</small>	649Kcal/塩分3.0g	646Kcal/塩分2.9g	576Kcal/塩分2.1g

※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

2/27(木)または
2/28(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。)

- ・さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
- ・じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ・ブロッコリーのジュレサラダ
- ・小松菜と切干大根のごましょうゆ
- ・茎わかめの当座煮

311kcal 塩分2.8g
アレルギー:小麦

- ・さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ・ジャーマンポテト
- ・もちふの玉子とじ
- ・キャベツとコーンの炒め物
- ・おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g
アレルギー:卵・乳・小麦