

3月2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

2/26 水

お届け日  
3月2日～3月6日  
(企画回表示:3月2回)

	月 3月2日	火 3月3日	水 3月4日	木 3月5日	金 3月6日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の塩こうじ焼き</li> <li>八宝菜</li> <li>ペーコンサラダ</li> <li>つきこんの炒め物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐のチリソース</li> <li>メバルの照り焼き</li> <li>ちくわのきんぴら</li> <li><b>菜の花の煮びたし</b></li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの西京漬け</li> <li>チンジャオロース</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>ちくわの磯部天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ豆腐のあんかけ</li> <li>里芋の煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>大豆の煮物</li> <li>かにしゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>がんもの煮物</li> <li>いんげんのゆかり和え</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>たけのこのおかか煮</li> </ul>
	272Kcal/塩分2.0g	251Kcal/塩分2.2g <small>菜の花にはカリウムや鉄、マグネシウムなどの多くの栄養素が含まれます</small>	344Kcal/塩分2.2g	304Kcal/塩分2.1g	304Kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のパン粉焼きとハムカツ</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>大根の煮物</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの煮物とカレーコロッケ</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>茄子のトマト煮</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>とり野菜味噌煮</li> <li>小松菜の中華サラダ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>バターコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップとオムレツ</li> <li>豆乳三角揚げの煮物</li> <li><b>かぼちゃの小倉和え</b></li> <li>かまぼこフライ</li> <li>大根のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>白菜の味噌煮</li> <li>山くらげの醤油漬け</li> </ul>
	402Kcal/塩分2.4g	401Kcal/塩分2.1g	411Kcal/塩分2.6g	406Kcal/塩分2.7g <small>かぼちゃと小豆の食べ合わせは腎臓病によるむくみ解消の効果があります</small>	400Kcal/塩分2.7g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜と白身魚のフライ</li> <li>焼うどん</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>しいたけの煮物</li> <li>こんにゃくの生姜煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の炒め物とハムカツ</li> <li>五目豆の煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>山くらげの醤油漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの漬け焼きとかき揚げ</li> <li>野菜炒め</li> <li>大根コンソメ煮</li> <li>しらたきのピリ辛煮</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ハンバーグのトマトソースがけ</b></li> <li>ひじきの煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ささみフライ</li> <li>芋づるの佃煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼きとたこキャベツカツ</li> <li>ツナスパゲッティ</li> <li>もやしの中華煮</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>中華ポテト</li> </ul>
	518kcal/塩分 2.7g/食物繊維 4.8g	581kcal/塩分 3.1g/食物繊維 4.2g	511kcal/塩分 3.2g/食物繊維 4.0g	525kcal/塩分 3.1g/食物繊維 4.4g <small>トマトに含まれる成分GABAは血圧を下げる効果があります</small>	507kcal/塩分 2.5g/食物繊維 4.3g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のパン粉焼き</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>大根の煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの煮物</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>茄子のトマト煮</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>エビフライ</li> <li>とり野菜味噌煮</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>小松菜の中華サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップ</li> <li>豆乳三角揚げの煮物</li> <li>オムレツ</li> <li><b>かぼちゃの小倉和え</b></li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>白菜の味噌煮</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
	605Kcal/塩分2.2g	627Kcal/塩分2.1g	650Kcal/塩分2.6g	643Kcal/塩分2.7g <small>かぼちゃと小豆の食べ合わせは腎臓病によるむくみ解消の効果があります</small>	643Kcal/塩分2.7g

※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**

3/5(木)または  
3/6(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。)

<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ</li> <li>さつまいものグラタン</li> <li>高野豆腐の田楽</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>カリブブアのマスタード和え</li> </ul>	380kcal 塩分2.8g アレルギー: 卵・乳・小麦	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶりのもろみ焼き・肉じゃが</li> <li>冬瓜のかに風味あんかけ</li> <li>玉子とじ煮</li> <li>ほうれん草のおひたし</li> <li>切干大根とツナの塩ほんろ焼和え</li> </ul>	384kcal 塩分2.3g アレルギー: 卵・小麦・かに
--	---------------------------------	--	----------------------------------