

3月9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

3/4 水

お届け日  
3月9日～3月13日  
(企画日表示: 3月3回)

	月 3月9日	火 3月10日	水 3月11日	木 3月12日	金 3月13日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>かれいの幽庵焼き</li> <li>オクラの和え物</li> <li>信田巻きの煮物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの唐揚げ野菜あんかけ</li> <li>ベーコンじゃがいも</li> <li>菜の花とツナの和え物</li> <li>つきこんの炒め物</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>チンゲン菜のなめ茸和え</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>厚焼きたまご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炊き合わせ</li> <li>ほっけの照り焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>もやし炒め</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじの西京漬け</li> <li>巾着の煮物</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>オレンジ</li> </ul>
	250Kcal/塩分1.9g	325Kcal/塩分1.7g	348Kcal/塩分2.2g	318Kcal/塩分2.0g	252Kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーモンフライの玉ねぎソースかけ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ミネストローネ</li> <li>中華ポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と白菜の味噌煮とうずら卵フライ</li> <li>にしんの照り焼き</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>もやしの中華炒め</li> <li>たけのこのおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏ももの照り焼きと串カツ</li> <li>ツナカレー肉じゃが</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜豆腐のあんかけとミニコーンコロッケ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>フロッコリーの和え物</li> <li>ちくわの煮物</li> <li>卵焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚の白菜あんかけ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>大根の酢の物</li> <li>角揚げの煮物</li> <li>里芋の味噌煮</li> </ul>
	408Kcal/塩分3.0g	409Kcal/塩分2.0g	401Kcal/塩分2.0g	410Kcal/塩分2.5g	460Kcal/塩分3.4g
	ほうれん草には万能ビタミンと呼ばれるビタミンCが含まれ、美肌効果やかぜの予防効果があります		切干し大根はカリウムの含有量が生の大根の14倍も多く含み、むくみ予防効果があります		
新満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>かれいのカレー焼きと春巻き</li> <li>フロッコリーとベーコンの炒め物</li> <li>巾着の煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>たたきごぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライとマカロニナポリタン</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>わかめのサラダ</li> <li>お好み焼き</li> <li>大豆の生姜煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>ちくわの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>唐揚げの野菜あんかけと揚げ餃子</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>小松菜の生姜和え</li> <li>さごしの七味焼き</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚の天ぷらサルサソースかけとオムレツ</li> <li>ベーコンとじゃがいもの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>
	509kcal/塩分 2.6g/食物繊維 4.6g	526kcal/塩分 3.1g/食物繊維 3.6g	522kcal/塩分 2.9g/食物繊維 3.4g	532kcal/塩分 3.0g/食物繊維 3.8g	589kcal/塩分 2.8g/食物繊維 4.0g
			小松菜に含まれるβ-カロテンとビタミンCは、動脈硬化の抑制に効果があります		
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーモンフライの玉ねぎソースかけ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>ミネストローネ</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>豚肉と白菜の味噌煮</li> <li>にしんの照り焼き</li> <li>もやしの中華炒め</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏ももの照り焼き</li> <li>ツナカレー肉じゃが</li> <li>串カツ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜豆腐のあんかけ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>ミニコーンコロッケ</li> <li>フロッコリーの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚の白菜あんかけ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>角揚げの煮物</li> <li>大根の酢の物</li> <li>五目ごはん</li> </ul>
	616Kcal/塩分2.8g	648Kcal/塩分1.9g	602Kcal/塩分1.8g	550Kcal/塩分2.2g	650Kcal/塩分3.0g
	ほうれん草には万能ビタミンと呼ばれるビタミンCが含まれ、美肌効果やかぜの予防効果があります				

※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

3/12(木)または  
3/13(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。)

- 赤魚のみりん焼き・豚すき焼き
- 玉子とじ
- さつまいもの含め煮
- なすのトマトみそかけ
- わらびのおかか和え

362kcal 塩分2.0g  
アレルギー: 卵・小麦

- 鱈のトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
- かぼちゃと椎茸の含め煮
- ほうれん草オイスターソース炒め
- カリフラワーのサラダ
- れんこんのごま和え

356kcal 塩分1.8g  
アレルギー: 卵・乳・小麦・落花生