

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"> 八宝菜 かれいの幽庵焼き オクラの和え物 信田巻きの煮物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> さばの唐揚げ野菜あんかけ ベーコンじゃがいも 菜の花とツナの和え物 つきこんの炒め物 キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 切干し大根の煮物 チンゲン菜のなめ茸和え 白菜の煮びたし 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ ほっけの照り焼き マカロニサラダ もやし炒め 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> あじの西京漬け 巾着の煮物 キャベツの煮びたし きんぴらごぼう オレンジ
	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"> サーモンフライの玉ねぎソースかけ がんもの煮物 ほうれん草の和え物 ミネストローネ 中華ポテト 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜の味噌煮とうずら卵フライ にしんの照り焼き いんげんの和え物 もやしの中華炒め たけのこのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ももの照り焼きと串カツ ツナカレー肉じゃが 小松菜の和え物 高野豆腐の煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜豆腐のあんかけとミニコーンコロッケ 山菜の煮物 フロッコリーの和え物 ちくわの煮物 卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の白菜あんかけ ひじきの煮物 大根の酢の物 角揚げの煮物 里芋の味噌煮
	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"> かれいのカレー焼きと春巻き フロッコリーとベーコンの炒め物 巾着の煮物 チンゲン菜の和え物 たたきごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライとマカロニナポリタン 切干し大根の煮物 わかめのサラダ お好み焼き 大豆の生姜煮 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ 春雨の炒め物 いんげんの和え物 マカロニサラダ ちくわの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 唐揚げの野菜あんかけと揚げ餃子 きんぴらごぼう 小松菜の生姜和え さごしの七味焼き うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の天ぷらサルサソースかけとオムレツ ベーコンとじゃがいもの煮物 ほうれん草の和え物 さつま揚げの煮物 しゅうまい
	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"> サーモンフライの玉ねぎソースかけ がんもの煮物 ミネストローネ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜の味噌煮 にしんの照り焼き もやしの中華炒め いんげんの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ももの照り焼き ツナカレー肉じゃが 串カツ 小松菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜豆腐のあんかけ 山菜の煮物 ミニコーンコロッケ フロッコリーの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の白菜あんかけ ひじきの煮物 角揚げの煮物 大根の酢の物 五目ごはん
	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