

3月16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

3/11 水

お届け日
3月16日～3月19日
(企画回表示:3月3回)

	月 3月16日	火 3月17日	水 3月18日	木 3月19日	金 3月20日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・トラウトサーモンの塩焼き ・ポトフ ・大根の酢の物 ・豚ひき肉と枝豆のそぼろ煮 ・ちくわの照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚のバジル焼き ・ひじきの煮物 ・イカマリネ ・つきこんの炒め物 ・大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビチリ ・キャベツの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・がんもの煮物 ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・チンジャオロース ・さごしの味噌漬 ・切干し大根の酢の物 ・ちぎり揚げの煮物 ・うずら豆の煮物 	春分の日のため お休みです
	288Kcal/塩分2.2g	272Kcal/塩分2.0g	344Kcal/塩分2.1g	357Kcal/塩分2.2g	
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のから揚げ ねぎ塩ソース ・チンゲン菜の煮物 ・もやしの和え物 ・ごぼう巻きの煮物 ・山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ ・キャベツの煮びたし ・小松菜の和え物 ・五目豆の煮物 ・フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と白菜の甘辛煮とイカカツ ・さんまの照り焼き ・さつまいもサラダ ・なすのカレー炒め ・チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんもの中華あんかけとメンチカツ ・あじの西京漬焼き ・ほうれん草と中華くらげの和え物 ・大根のピリ辛煮 ・里芋のごま煮 	春分の日のため お休みです
	402Kcal/塩分4.6g	420Kcal/塩分2.5g	470Kcal/塩分2.4g	410Kcal/塩分2.5g	
新満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・治部煮とさんまの塩焼き ・ソース焼きそば ・れんこんサラダ ・メンチカツ ・バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> ・かに玉甘酢あんかけとイカフライ ・ひじき煮 ・キャベツサラダ ・さつまあげの煮物 ・小松菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼きとサーモンフライ ・がんもの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・ポテトサラダ ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ出し豆腐の麻婆あんかけとイカのすり身串フライ ・大根のコンソメ煮 ・いんげんのゆかり和え ・さばの塩焼き ・きのこの煮物 	春分の日のため お休みです
	598kcal/塩分 2.6g/食物繊維 3.0g	615kcal/塩分 2.9g/食物繊維 3.9g	577kcal/塩分 2.9g/食物繊維 3.2g	546kcal/塩分 2.9g/食物繊維 3.1g	
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のから揚げ ねぎ塩ソース ・チンゲン菜の煮物 ・ごぼう巻きの煮物 ・もやしの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ ・キャベツの煮びたし ・五目豆の煮物 ・小松菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と白菜の甘辛煮 ・さんまの照り焼き ・なすのカレー炒め ・さつまいもサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんもの中華あんかけ ・あじの西京漬焼き ・大根のピリ辛煮 ・ほうれん草と中華くらげの和え物 ・わかめごはん 	春分の日のため お休みです
	650Kcal/塩分3.5g	648Kcal/塩分2.3g	648Kcal/塩分1.9g	568Kcal/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

3/19(木) 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。)

- ・鯖の味噌煮・ハンバーグ
- ・かぼちゃとおくらの煮物
- ・チャプチェ
- ・ひじきの煮物
- ・ツナと白菜の炒め煮

304kcal 塩分2.8g
アレルギー:卵・乳・小麦

- ・ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
- ・高野豆腐の煮物
- ・じゃがいものツナ煮
- ・茄子の味噌煮込み
- ・おくらのおひたし

433kcal 塩分2.6g
アレルギー:小麦