

5月25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

5/20 水

お届け日
5月25日～5月29日
(企画日表示:6月1回)

	月 5月25日	火 5月26日	水 5月27日	木 5月28日	金 5月29日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグのおろしポン酢かけ 切干し大根の煮物 小松菜のおひたし 野菜炒め ちくわの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの味噌焼き がんもの煮物 ・ブロッコリーのサラダ つきこんの炒め物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豆腐と豚肉の煮物 ホキの七味焼き れんこんの和え物 菜の花の煮ひたし フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> たらの照り焼き 五目豆の煮物 ほうれん草の煮ひたし 茄子の和え物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の幽庵焼き 厚揚げの煮物 海藻の和え物 もやしの炒め物 昆布豆の煮物
	397kcal/塩分2.2g	277kcal/塩分1.9g	267kcal/塩分1.5g	326kcal/塩分2.2g	253kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とたけのこの中華炒めと枝豆コロッケ ・さんまの塩焼き ほうれん草の和え物 白菜の煮物 バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカレー焼きとコーンコロッケ 山菜の煮物 オクラの和え物 春雨のソテー うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのデミグラスソースかけ 角揚げの煮物 キャベツサラダ かまぼこフライ 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのトマトソースと白身魚のフライ 野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのなめ草和え がんもの煮物 チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜豆腐のあんかけとサバの七味焼き ボンゴレマカロニ チンゲン菜の和え物 炒り鶏 中華ポテト
	410kcal/塩分2.2g	406kcal/塩分2.4g	458kcal/塩分3.4g	415kcal/塩分3.4g	407kcal/塩分1.8g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライとハムステーキ 大根の煮物 いんげんの和え物 わかめのサラダ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物と枝豆コロッケ 春雨の炒め物 オクラの和え物 さつま揚げの煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ 和風ソースかけ ・きんぴらごぼう さんまの塩焼き ほうれん草の和え物 ハムカツ 	<ul style="list-style-type: none"> たらの漬け焼きとメンチカツ 大豆の煮物 オムレツ 大根の煮物 セロリの漬物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きとサーモンフライ マカロニの炒め物 ひじきの煮物 さばの漬け焼き ミートボールのカレー煮
	521kcal/塩分3.2g/食物繊維 3.0g	512kcal/塩分2.2g/食物繊維 4.0g	585kcal/塩分2.7g/食物繊維3.8g	505kcal/ 塩分3.2g/食物繊維3.0g	522kcal/塩分3.1g/食物繊維3.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とたけのこの中華炒め ・さんまの塩焼き 枝豆コロッケ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカレー焼き 山菜の煮物 コーンコロッケ オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのデミグラスソースかけ 角揚げの煮物 キャベツサラダ かまぼこフライ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのトマトソースかけ 野菜のコンソメ煮 白身魚のフライ ブロッコリーのなめ草和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜豆腐のあんかけ サバの七味焼き 炒り鶏 チンゲン菜の和え物 わかめごはん
	650kcal/塩分2.4g	552kcal/塩分2.3g	648kcal/塩分3.2g	645kcal/塩分3g	617kcal/塩分2.2g

※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

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

5/28(木) または
5/29(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。)

- ・たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
- ・卵の花
- ・糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
- ・フライドポテト
- ・いんげんのおひたし

364kcal 塩分2.3g
アレルギー: 卵・小麦

- ・サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ玉ねぎソース
- ・かぼちゃの肉そぼろかけ
- ・小松菜のおひたし
- ・いんげんの白和え
- ・切干大根のケチャップ煮

296kcal 塩分1.7g
アレルギー: 卵・乳・小麦