

2019
2月

生活協同組合 コープいしかわ

2月25日～3月1日（企画回表示：3月1回）

コープいしかわ夕食宅配 献立表

追加・変更・キャンセルは前週の水曜日が締切となります。

	おかずコース	お弁当コース	おもいやり ^{おかず} コース
25日 月	・オムレツのトマトソースかけとメンチカツ ・ひじきの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・野菜炒め ・白菜の浅漬け 405 kcal	・オムレツのトマトソースかけ ・ひじきの煮物 ・メンチカツ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん 598 kcal	・白身魚の甘酢あんかけ ・がんもの生姜煮 ・オクラの和え物 ・きんぴらごぼう ・山くらげの醤油漬け 313 kcal
26日 火	・鶏肉の味噌焼きと白身魚のフライ ・厚揚げの煮物 ・ポテトサラダ ・いんげんの炒め物 ・しゅうまい 459 kcal	・鶏肉の味噌焼き ・白身魚のフライ ・厚揚げの煮物 ・ポテトサラダ ・ごはん 650 kcal	・ほっけの西京焼き ・鶏肉の煮物 ・切干し大根の和え物 ・野菜炒め ・金時豆の煮物 341 kcal
27日 水	・豚肉と玉ねぎの炒め物とコーンコロケ ・キャベツのケチャップ煮 ・かぼちゃサラダ ・はんぺんのゆかり焼き ・里芋の味噌煮 450 kcal	・豚肉と玉ねぎの炒め物 ・キャベツのケチャップ煮 ・コーンコロケ ・かぼちゃサラダ ・五目ごはん 650 kcal	・サーモンのバジル焼き ・小松菜の炒め物 ・もやしの和え物 ・白菜の煮びたし ・大根の浅漬け 310 kcal 小松菜はビタミン類など非常に栄養価が高い緑黄色野菜です
28日 木	・カレーポトフと串カツ ・にしんの照り焼き ・チンゲン菜の和え物 ・もやし炒め ・黒豆の煮物 449 kcal	・カレーポトフ ・にしんの照り焼き ・串カツ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん 650 kcal	・カレイの中華あんかけ ・五目煮 ・ほうれん草の和え物 ・回鍋肉 ・卵焼き 283 kcal
1日 金	・豚肉と白菜の甘辛煮とイカカツ ・山菜のおろし煮 ・オクラの和え物 ・ジャーマンポテト ・キャベツの浅漬け 406 kcal オクラと豚肉の食べ合わせは、免疫力向上の効果が期待できます	・豚肉と白菜の甘辛煮 ・山菜のおろし煮 ・イカカツ ・オクラの和え物 ・ごはん 579 kcal オクラと豚肉の食べ合わせは、免疫力向上の効果が期待できます	・豆腐ハンバーグのおろしソースかけ ・さつま揚げの煮物 ・さつまいもサラダ ・春雨の炒め物 ・チーズ入りかまぼこ 375 kcal

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

2/28（木）または
3/1（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。）

・あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
・もちふの和風あんかけ
・ほうれん草と筍の煮びたし
・青のりポテト
・彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g
アレルギー：卵・乳・小麦

・さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ
・豆腐のきのこあんかけ
・ほうれん草とカニカマのおひたし
・ピーマンの味噌炒め
・オクラのおかか和え

360kcal 塩分1.8g
アレルギー：卵・小麦・かに

生活協同組合 コープいしかわ

※献立内容は変更になる可能性がございます。コープいしかわの添加物基準に沿って不使用添加物・使用制限添加物の点検を行っています。

ご利用の休止・変更・再開・その他のお問い合わせ

受付時間：月～金曜日 8:30～21:00

土曜日 8:30～17:30

追加・変更・キャンセルは前週水曜日が締切となります。

0120-759-853

（注意）上記のフリーダイヤルはIP電話からはつながらない場合があります。