

2019
3月

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
4日 月	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のパン粉焼きと白身魚のフライ キャベツの煮びたし ポテトサラダ 大根のコンソメ煮 白菜の浅漬け <p>408 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のパン粉焼き キャベツの煮びたし 白身魚のフライ ポテトサラダ ごはん <p>630 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の塩こうじ焼き 白菜の中華炒め キャベツのサラダ つきこんの炒め煮 黒豆の煮物 <p>271 kcal</p>
5日 火	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物とカレーコロッケ アジの塩焼き チンゲン菜の和え物 なすの煮物 昆布豆の煮物 <p>409 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物 アジの塩焼き なすの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん <p>635 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐のチリソースかけ メバルの照り焼き ポテトサラダ 菜の花の煮びたし オレンジ <p>252 kcal</p> <p>菜の花には骨を形成するために欠かせない成分のカルシウムやカルシウムが豊富に含まれています</p>
6日 水	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ とり野菜味噌煮 小松菜のサラダ ひじきの煮物 山くらげの醤油漬 <p>411 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ とり野菜味噌煮 ひじきの煮物 小松菜のサラダ ごはん <p>614 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> さわらの西京焼き チンジャオロース ほうれん草の和え物 白菜の煮びたし ちくわの天ぷら <p>344 kcal</p>
7日 木	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップと菜の花オムレツ 三角揚げの煮物 かぼちゃの小倉和え チヂミ 大根の和え物 <p>402 kcal</p> <p>かぼちゃは高血圧に効果があるナトリウムを豊富に含みます</p>	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ 三角揚げの煮物 菜の花オムレツ かぼちゃの小倉和え わかめごはん <p>643 kcal</p> <p>かぼちゃは高血圧に効果があるナトリウムを豊富に含みます</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 大豆の煮物 しゅうまい <p>357 kcal</p>
8日 金	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツのおろしポン酢かけ ツナとじゃがいもの炒め物 オクラの和え物 白菜の味噌煮 がんもの煮物 <p>405 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツのおろしポン酢かけ ツナとじゃがいもの炒め物 白菜の味噌煮 オクラの和え物 ごはん <p>617 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 里芋の煮物 いんげんの和え物 もやし炒め たけのこのおかか和え <p>371 kcal</p>

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

3/7（木）または
3/8（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。）

<ul style="list-style-type: none"> さんまの幽庵焼き・ Grillチキンのごま葱酢ソース かぼちゃの煮物 高野豆腐のひすいあんかけ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え <p>413kcal 塩分3.0g アレルギー：乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物 高野豆腐の玉子とし 揚げと昆布の煮物 小松菜のおひたし 春雨の中華和え <p>365kcal 塩分1.9g アレルギー：卵・乳・小麦</p>
--	--