

3月30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

3/25 水

お届け日
3月30日～4月3日
(企画日表示:4月2回)

	月 3月30日	火 3月31日	水 4月1日	木 4月2日	金 4月3日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の幽庵焼き 豚肉と白菜の味噌煮 ごぼうサラダ 若竹煮 山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> さばの塩焼き 絹ごし揚げの煮物 いんげんのごま和え 野菜炒め 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマリネ 切干し大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 大豆の煮物 ちくわの照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の中華あんかけ 厚揚げの煮物 白菜とハムのサラダ 菜の花の煮びたし しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ メバルの照り焼き キャベツのサラダ つきこんの炒め物 オクラの和え物
	250Kcal/塩分2.0g	397Kcal/塩分1.9g	395Kcal/塩分2.2g	331Kcal/塩分2.0g	270Kcal/塩分1.9g
ごぼうとたけのこの食べ合わせはコレステロール値の低下、ダイエット効果が期待できます					
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚キムチとエビカツ 里芋の味噌煮 ほうれん草の和え物 山菜の煮物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏つくねハンバーグと白身魚のフライ ひじきの煮物 れんこんサラダ 小松菜の煮びたし 大根の浅漬 	<ul style="list-style-type: none"> ごぼう巻きの煮物とイカカツ カレイの塩焼き ポテトサラダ キャベツの煮びたし フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の天ぷら中華あんかけ 茄子の炒め物 チンゲン菜の和え物 大根の煮物 チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛煮とカレーコロッケ あじの西京漬 ブロッコリーのサラダ きんぴらごぼう キャベツのゆかり和え
	410Kcal/塩分3.7g	403Kcal/塩分2.5g	410Kcal/塩分2.6g	421Kcal/塩分3.2g	409Kcal/塩分1.9g
茄子に含まれるナスニンはガンの前兆ともいえる細胞染色体の異常を修復する効果があります					
新満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ステーキのきのこあんかけと鶏肉のフライ 春雨の炒め物 ぜんまいの煮物 チンゲン菜の和え物 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げネギ香味タレとほうれん草入り卵焼き マカロニの炒め物 こんにゃくのきんぴら 肉詰めいなりの煮物 わかめの酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> キーマカレーと白身魚のフライ わかめのサラダ キャベツの煮びたし ハンバーグ たたきごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> いか天のチリソースかけとオムレツ きんぴらごぼう さつま揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 芋づるの佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と豆腐の煮物とコロッケ マカロニサラダ ほうれん草の和え物 お好み焼き 揚げ餃子
	541kcal/塩分 2.7g/食物繊維 3.0g	520kcal/塩分 3.2g/食物繊維 3.2g	509kcal/塩分 2.9g/食物繊維 3.2g	527kcal/塩分 2.5g/食物繊維 4.0g	532kcal/塩分 3.1g/食物繊維 3.3g
わかめに含まれるヨウ素は、髪や皮膚を健康に保つ効果があります					
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚キムチ 里芋の味噌煮 エビカツ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏つくねハンバーグ ひじきの煮物 白身魚のフライ れんこんサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ごぼう巻きの煮物 カレイの塩焼き キャベツの煮びたし ポテトサラダ 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の天ぷら 中華あんかけ 茄子の炒め物 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 あじの西京漬 カレーコロッケ ブロッコリーのサラダ ごはん
	607Kcal/塩分3.1g	647Kcal/塩分2.4g	595Kcal/塩分2.5g	553Kcal/塩分2.1g	647Kcal/塩分1.9g
茄子に含まれるナスニンはガンの前兆ともいえる細胞染色体の異常を修復する効果があります					

※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

4/2 (木) または
4/3 (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。)

- サーモントラウトの塩焼き
- かぼちゃの肉そぼろがけ
- 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

- 赤魚の天ぷら(ボン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ひじきの煮物
- 大根とじゃこのおひたし
- くずし豆腐とれんこん生姜炒め

348kcal 塩分1.9g
アレルギー:卵・乳・小麦