

4月6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

4/1 水

お届け日
4月6日～4月10日
(企画回表示:4月3回)

	月 4月6日	火 4月7日	水 4月8日	木 4月9日	金 4月10日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 山菜の煮物 小松菜の和え物 鶏肉のたまごとじ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの西京漬け 大根の生姜煮 ポテトサラダ がんもの煮物 たけのこのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐の野菜あんかけ たららの塩焼き 小松菜の中華サラダ キャベツの煮びたし 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と豚肉の甘辛煮 かれいの塩焼き 海藻サラダ かぼちゃの小倉煮 ちくわの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> あじの味噌漬け 切干し大根の煮物 オクラの和え物 野菜炒め 肉団子
	370kcal/塩分2.2g	398kcal/塩分2.2g	395kcal/塩分2.2g	359kcal/塩分2.2g	255kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ甘酢あんかけ メバルの幽庵焼き マカロニサラダ 根菜の煮物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがバターとチキンカツ たららのゆかり焼き ほうれん草の和え物 しらたきのピリ辛炒め うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロースとあじフライ さつま揚げの煮物 かぼちゃサラダ 白菜の煮びたし 厚焼たまご 	<ul style="list-style-type: none"> ちくわと野菜の田楽味噌とハムカツ にしんの照り焼き 切干し大根の甘酢和え たけのこのそぼろ煮 山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きと野菜コロッケ さばの塩焼き 小松菜の和え物 きんぴらごぼう キャベツの浅漬け
	401kcal/塩分2.9g	431kcal/塩分2.7g	449kcal/塩分2.7g	438kcal/塩分3.8g	437kcal/塩分1.8g
新満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉となすの天ぷら じゃがいもの煮物 オクラの和え物 ぜんまいの煮物 大豆の生姜煮 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツとカレーメンチカツ 大根のコンソメ煮 サバの漬け焼き 山菜の煮物 しゅつまい 	<ul style="list-style-type: none"> たららのマヨパン粉焼きとチキンカツ じゃがいもの炒め物 チンゲン菜の和え物 厚揚げの煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子入り酢豚とサーモンフライ 春雨の炒め物 いんげんのごま和え がんもの煮物 中華ポテト 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 わかめとたけのこの煮物 コーンコロッケ 大根の酢の物
	531kcal/塩分 2.1g/食物繊維 3.8g	573kcal/塩分 2.9g/食物繊維 3.0g	507kcal/塩分 2.1g/食物繊維 3.9g	567kcal/塩分 3.0g/食物繊維 3.1g	542kcal/塩分 2.3g/食物繊維 3.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ甘酢あんかけ メバルの幽庵焼き 根菜の煮物 マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがバター たららのゆかり焼き しらたきのピリ辛炒め ほうれん草の和え物 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース さつま揚げの煮物 あじフライ かぼちゃサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ちくわと野菜の田楽味噌 にしんの照り焼き ハムカツ 切干し大根の甘酢和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き さばの塩焼き 野菜コロッケ 小松菜の和え物 ごはん
	650kcal/塩分3g	612kcal/塩分2.5g	650kcal/塩分2.6g	627kcal/塩分2.8g	650kcal/塩分1.8g

※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

4/9 (木) または
4/10 (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。)

- カレイの香草焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
- 若竹煮
- ほうれん草の白和え
- 梅しそめん
- れんこんの甘辛煮

397kcal 塩分3.4g
アレルギー: 卵・小麦

- ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
- 白菜の煮びたし
- 玉子とじ煮
- 茄子の生姜醤油
- いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g
アレルギー: 卵・乳・小麦