

4月13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

4/8 水

お届け日
4月13日～4月17日
(企画日表示:4月4回)

| | 月 4月13日 | 火 4月14日 | 水 4月15日 | 木 4月16日 | 金 4月17日 |
|------------|--|--|--|--|--|
| おもいやりおかず | <ul style="list-style-type: none"> 鮭の幽庵焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの和え物 いんげんとえびの中華炒め 大根の浅漬け | <ul style="list-style-type: none"> 豚ヒレのおろしソースかけ ほっけの塩焼き ほうれん草の和え物 大豆の煮物 ちくわの照り煮 | <ul style="list-style-type: none"> 鶏つみれと野菜の炊き合わせ さごしの味噌漬 かぼちゃサラダ つきこんの炒め物 白菜の浅漬け | <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが メバルの生姜焼き 大根の酢の物 切昆布の煮物 うずら豆の煮物 | <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の照り焼き ちぎり揚げの煮物 菜の花の和え物 マカロニの炒め物 オクラの和え物 |
| | 282kcal/塩分1.8g | 400kcal/塩分2.2g | 255kcal/塩分2g | 300kcal/塩分1.8g | 259kcal/塩分1.6g |
| おかず | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉のカレーマヨ炒めとサーモンフライ 大根とえび団子の煮物 ポテトサラダ 若竹煮 黒豆の煮物 | <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのトマトソースかけ ひじきの煮物 小松菜の和え物 たこカツ 里芋の味噌煮 | <ul style="list-style-type: none"> エビフライ がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 キャベツの味噌煮 チーズ入りかまぼこ | <ul style="list-style-type: none"> ポークチャップとメンチカツ あじの照り焼き ほうれん草の和え物 五目豆の煮物 中華ポテト | <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げと豚肉の味噌煮とかぼちゃコロッケ 切干し大根のカレー煮 ブロッコリーの和え物 高菜まんじゅう フルーツカクテル |
| | 441kcal/塩分2.5g | 407kcal/塩分3.1g | 433kcal/塩分2.5g | 453kcal/塩分2.8g | 402kcal/塩分1.8g |
| 新 満彩おかず | <ul style="list-style-type: none"> エビフライ キャベツのサラダ さつま揚げの煮物 こんにゃくの炒め物 しゅうまい | <ul style="list-style-type: none"> カレイの西京焼きとかきあげ 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の和え物 ポテトサラダ 高野豆腐の煮物 | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物とイカフライ 大根の煮物 いんげんの炒め物 チヂミ セロリの漬物 | <ul style="list-style-type: none"> オムレツのデミグラスソースかけ ひじきの煮物 焼きそば 白身魚のフライ 小松菜の和え物 | <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きと紅芋コロッケ 切干し大根の煮物 オクラの和え物 かぼちゃサラダ ふきのおかか煮 |
| | 523kcal/塩分3.1g/食物繊維 3.0g | 543kcal/塩分2.8g/食物繊維 3.7g | 572kcal/塩分3.1g/食物繊維 3.0g | 535kcal/塩分3.0g/食物繊維 3.7g | 589Kcal/塩分3.0g/食物繊維 4.5g |
| お弁当 | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉のカレーマヨ炒め 大根とえび団子の煮物 サーモンフライ ポテトサラダ ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのトマトソースかけ ひじきの煮物 たこカツ 小松菜の和え物 ごはん | <ul style="list-style-type: none"> エビフライ がんもの煮物 キャベツの味噌煮 チンゲン菜の和え物 ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ あじの照り焼き メンチカツ ほうれん草の和え物 ごはん | <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げと豚肉の味噌煮 切干し大根のカレー煮 かぼちゃコロッケ ブロッコリーの和え物 わかめごはん |
| | 636kcal/塩分2.5g | 643kcal/塩分2.6g | 632kcal/塩分2.2g | 650kcal/塩分3g | 575kcal/塩分1.8g |

エビは高タンパク低カロリーでビタミン、ミネラルのほかタウリンやナイアシンを含みます

オクラに含まれるムチンが胃の粘膜を保護しタンパク質の消化吸収を助ける効果があります

※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** 4/16(木)または4/17(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"> さば幽庵焼き・グリル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>375kcal 塩分2.8g アルガン:乳・小麦</p> | <ul style="list-style-type: none"> カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とし風 高野豆腐と野菜の煮物 ひじきの煮物 茶そば わけぎの煮ひたし | <p>278kcal 塩分2.1g アルガン:卵・乳・小麦・そば</p> |
|--|-------------------------------------|--|--|