

4月20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

4/15 水

お届け日  
4月20日～4月24日  
(企画回表示: 4月5回)

|          | 月<br>4月20日   | 火<br>4月21日  | 水<br>4月22日   | 木<br>4月23日  | 金<br>4月24日   |
|----------|--|---|--|---|--|
| おもいやりおかず | <ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのおろし</li> <li>ボン酢かけ</li> <li>鶏肉のピーマンの中華炒め</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>小松菜の煮びたし</li> <li>里芋の味噌煮</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの照り焼き</li> <li>じゃがいもの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>たけのこのそぼろ煮</li> <li>えびしゆまい</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>さばの照り焼き</li> <li>五目豆の煮物</li> <li>大根の和え物</li> <li>しらたきの味噌煮</li> <li>タレ付肉団子</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>たらの塩焼き</li> <li>わかめの和え物</li> <li>チンゲン菜のソテー</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>あじの西京漬け</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>根菜の煮物</li> <li>オレンジ</li> </ul>            |
|          | 259kcal/塩分2.2g   | 308kcal/塩分1.8g  | 328kcal/塩分2.2g   | 251kcal/塩分1.9g  | 337kcal/塩分2.1g   |
| おかず      | <ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツのデミグラスソースかけとイカカツ</li> <li>ナポリタン</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>大根の生姜煮</li> <li>ちくわの照り煮</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>かつとじと赤魚の塩焼き</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>海藻サラダ</li> <li>れんこんのきんぴら</li> <li>山くらげのしょうゆ漬け</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼きと白身魚フライ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>つきこんのピリ辛炒め</li> <li>厚焼たまご</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの甘辛煮とハムカツ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>茄子の和え物</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>おでん</li> <li>かれいの塩焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>串カツ</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>             |
|          | 413kcal/塩分3.0g   | 430kcal/塩分3.4g  | 401kcal/塩分2.4g   | 403kcal/塩分2.4g  | 408kcal/塩分2.7g   |
| 新満彩おかず   | <ul style="list-style-type: none"> <li>とんかつ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>ごぼうとれんこんの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>さばの漬け焼きと豚串カツ</li> <li>あさりのパスタ</li> <li>チンゲン菜の炒め物</li> <li>水餃子</li> <li>こんにゃくの煮物</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグトマトソースかけ</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>いわしのフライ</li> <li>山くらげのしょうゆ漬け</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>さんまの竜田揚げ</li> <li>甘酢あんかけと春巻き</li> <li>ベーコンとじゃが芋の煮物</li> <li>ぜんまいの煮物</li> <li>ミートボールのカレー煮</li> <li>ほうれん草の和え物</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>タンドリーチキンと白身魚フライ</li> <li>しらたきの煮物</li> <li>白菜の煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>バターコーン</li> </ul> |
|          | 547kcal/塩分2.2g/食物繊維 4.0g<br><small>菜の花に含まれるアピリンイソチオシアネートはガン予防、血栓予防に効果があります</small>   | 503kcal/塩分2.7g/食物繊維 3.0g  | 588kcal/塩分3.1g/食物繊維3.2g  | 518kcal/塩分3.0g/食物繊維4.0g   | 515kcal/塩分2.4g/食物繊維3.5g  |
| お弁当      | <ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツのデミグラスソースかけ</li> <li>ナポリタン</li> <li>イカカツ</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>かつとじ</li> <li>赤魚の塩焼き</li> <li>れんこんのきんぴら</li> <li>海藻サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>白身魚のフライ</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの甘辛煮</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ハムカツ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>青菜ごはん</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>おでん</li> <li>串カツ</li> <li>かれいの塩焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>                |
|          | 648kcal/塩分2.8g   | 619kcal/塩分2.7g  | 584kcal/塩分2.3g   | 622kcal/塩分2.3g  | 650kcal/塩分2.8g   |

※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

4/23 (木) または  
4/24 (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。)

- 鮭の湯菜あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
- 高野豆腐の玉子とじ
- 小松菜のおひたし
- 揚げと昆布の煮物
- 春雨の中華和え

365kcal 塩分1.9g  
アレルゲン: 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  
アレルゲン: 卵・小麦・かに