

4月27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

4/22 水

お届け日
4月27日～5月1日
(企画回表示:5月1回)

	月 4月27日	火 4月28日	水 4月29日	木 4月30日	金 5月1日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • ほっけの照り焼き • えびいなの煮物 • かぼちゃサラダ • ブロッコリーの炒め物 • 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 鮭の幽庵焼き • 高野豆腐の煮物 • ほうれん草の和え物 • 春雨の炒め物 • しゅうまい 	昭和の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> • さごしの照り焼き • 大豆の煮物 • オクラの和え物 • キャベツの炒め物 • チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> • 揚げ豆腐のあんかけ • ちぎり揚げの煮物 • 小松菜のおひたし • 若竹煮 • 大根の浅漬け
	367kcal/塩分1.7g	254kcal/塩分2.2g		253kcal/塩分2.1g	333kcal/塩分2.0g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • ヒレカツ • さばの塩焼き • ポテトサラダ • 根菜の煮物 • フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と白菜の甘辛煮とメンチカツ • さんまの味噌漬 • 大根の酢の物 • ちくわの煮物 • うずら豆の煮物 	昭和の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> • イカ天ぷらのチリソース • ひじきの煮物 • チンゲン菜の和え物 • ごぼう巻の煮物 • キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • ポトフとカレーコロッケ • ポパイマカロニ • 切干し大根の和え物 • 白菜の煮びたし • 京風たまご
	432kcal/塩分2.2g <small>サバは非常に脂質に富んだ魚ですが、中でも多価不飽和が群を抜いて多く含まれています</small>	440kcal/塩分2.2g		401kcal/塩分3.6g	402kcal/塩分2.2g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 肉じゃがと鮭のタルタルソースカツ • いんげんの和え物 • レンコンのサラダ • お好み焼き • 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> • 回鍋肉とチーズ入りフライ • ひじきの煮物 • さつまあげの煮物 • さばの漬け焼き • 小松菜の和え物 	昭和の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> • マカロニナポリタンとエビカツ • 昆布の煮物 • キャベツのサラダ • オムレツ • ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> • 麻婆豆腐とチキンカツ • きんぴらごぼう • チンゲン菜の和え物 • チヂミ • うずら豆の煮物
	576kcal/塩分2.6g/食物繊維 3.1g	553kcal/塩分3.1g/食物繊維 4.2g		531kcal/ 塩分3.0g/食物繊維3.5g <small>昆布に含まれるアルギン酸は、血液中のナトリウムを排出して血管を強くする効果があります</small>	511kcal/塩分2.5g/食物繊維3.7g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • ヒレカツ • さばの塩焼き • 根菜の煮物 • ポテトサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と白菜の甘辛煮 • さんまの味噌漬 • メンチカツ • 大根の酢の物 • ごはん 	昭和の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> • イカ天ぷらのチリソース • ひじきの煮物 • ごぼう巻の煮物 • チンゲン菜の和え物 • 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • ポトフ • ほうれん草入りマカロニ • カレーコロッケ • 切干し大根の和え物 • ごはん
	650kcal/塩分2.4g <small>サバは非常に脂質に富んだ魚ですが、中でも多価不飽和が群を抜いて多く含まれています</small>	648kcal/塩分2.1g		650kcal/塩分3.7g	618kcal/塩分2.1g

※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

4/30(木)または
5/1(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。)

- あじと彩り野菜のエスカパッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬
- もちふの和風あんかけ
- ほうれん草と筍の煮びたし
- 青のりポテト
- 彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g
アルゲン: 卵・乳・小麦

- さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
- 冬瓜の土佐煮
- 高野豆腐のかに風味あんかけ
- さつまいもと昆布の煮物
- ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.3g
アルゲン: かに・小麦・卵・乳