

5月11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

5/6 水

お届け日
5月11日～5月15日
(企画回表示:5月3回)

	月 5月11日	火 5月12日	水 5月13日	木 5月14日	金 5月15日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • たらこの酒蒸しポン酢しょうゆかけ • ベーコンとじゃがいもの煮物 • ほうれん草の和え物 • きんぴらごぼう • うすら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 炊き合わせ • ほっけの塩焼き • ポテトサラダ • 野菜炒め • ちくわの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐と豚肉の煮物 • さごしの味噌漬け • 山菜のおろし和え • いんげんの炒り煮 • 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • かれのい煮付け • 鶏肉といんげんの中華炒め • キャベツの和え物 • 小松菜の煮びたし • しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> • あじの唐揚げ野菜あんかけ • 角揚げの煮物 • 春雨サラダ • 切干し大根の煮物 • チーズ入りかまぼこ
	256kcal/塩分2.2g	362kcal/塩分1.8g	296kcal/塩分2.1g	256kcal/塩分1.8g	325kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • つくねハンバーグと肉じゃがコロッケ • 白菜の煮びたし • 海藻サラダ • チンゲン菜の炒め物 • 里芋の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と玉ねぎの煮物とコーンフライ • さばの照り焼き • 小松菜の和え物 • きんぴらごぼう • 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉団子の甘酢あんかけ • じゃがいもの煮物 • オクラの和え物 • 野菜炒め • 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉とキャベツの炒め物と春巻 • がんもの煮物 • ほうれん草の白和え • はんぺんのゆかり焼き • フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> • ごぼう巻きの煮物と串カツ • にしんの照り焼き • マカロニサラダ • れんこんのきんぴら • 中華ポテト
	407kcal/塩分3.3g	407kcal/塩分1.8g	419kcal/塩分2.4g	409kcal/塩分3g	435kcal/塩分2.5g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • さばの照り焼きとメンチカツ • がんもの煮物 • 豚肉と白菜の煮物 • ポテトサラダ • オクラのごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> • かに玉甘酢あんかけと鶏肉の天ぷら • キャベツの炒め物 • チンゲン菜の和え物 • ハンバーグ • こんにゃくと生姜の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • アジの竜田揚げ野菜あんかけ • ほうれん草の卵焼き • いんげんと豚肉の炒り煮 • 小松菜の和え物 • 大根の煮物 • セロリの漬物 	<ul style="list-style-type: none"> • たらこのゆかり蒸しとコロッケ • きこの煮物 • フロッコリーの和え物 • 厚揚げの煮物 • かぼちゃサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> • ヒレカツ卵あんかけ • マカロニとあさりの炒め物 • いんげんの和え物 • さつま揚げの煮物 • キャベツの和え物
	583kcal/塩分2.8g/食物繊維 4.0g <small>さばに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高め骨を丈夫にする効果があります</small>	539kcal/塩分3.0g/食物繊維 3.0g	509kcal/塩分2.6g/食物繊維 3.1g	552kcal/塩分2.9g/食物繊維 3.7g	542kcal/塩分2.2g/食物繊維 3.1g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • つくねハンバーグ • 白菜の煮びたし • 肉じゃがコロッケ • 海藻サラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と玉ねぎの煮物 • さばの照り焼き • きんぴらごぼう • 小松菜の和え物 • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉団子の甘酢あんかけ • じゃがいもの煮物 • 野菜炒め • オクラの和え物 • 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉とキャベツの炒め物 • はんぺんのゆかり焼き • がんもの煮物 • ほうれん草の白和え • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • ごぼう巻きの煮物 • にしんの照り焼き • 串カツ • マカロニサラダ • ごはん
	641kcal/塩分2.9g	632kcal/塩分1.9g	630kcal/塩分2.4g	648kcal/塩分2.7g	643kcal/塩分2.5g

※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

5/14(木)または
5/15(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。)

- 鰯のトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
- かぼちゃと椎茸の含め煮
- ほうれん草オイスターソース炒め
- カリフラワーのサラダ
- れんこんのごま和え

356kcal 塩分1.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦・大豆

- 鯖の味噌煮・ハンバーグ
- かぼちゃとおくらの煮物
- チャプチェ
- ひじきの煮物
- ツナと白菜の炒め煮

304kcal 塩分2.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦