

5月18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

5/13 水

お届け日  
5月18日～5月22日  
(企画日表示:5月4回)

	月 5月18日	火 5月19日	水 5月20日	木 5月21日	金 5月22日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐の中華あんかけ</li> <li>ミートボールのコンソメ煮</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>山菜の炒り煮</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の唐揚げ 野菜あんかけ</li> <li>大豆の煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>しらたきの炒め</li> <li>ちくわの照り煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの照り焼き</li> <li>回鍋肉</li> <li>切干し大根の和え物</li> <li>里芋といかの煮物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チンジャオロース</li> <li>さばの味噌漬</li> <li>オクラの和え物</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>厚焼たまご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじの幽庵焼き</li> <li>絹厚揚げの煮物</li> <li>れんこんのカレー炒め</li> <li>ほうれん草の和えもの</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>
	313kcal/塩分2.0g	400kcal/塩分2.0g	297kcal/塩分2.2g	338kcal/塩分1.8g	254kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>白菜の煮物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のゆず醤油ドレッシングとかぼちゃコロック</li> <li>たらめの塩焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>チンゲン菜の中華煮</li> <li>大根のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カニ玉あんかけ</li> <li>赤魚の生姜焼き</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>たけのこのおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌カツ</li> <li>大根のピリ辛煮</li> <li>さつまいもサラダ</li> <li>いんげんとベーコンのソテー</li> <li>山くらげのしょうゆ漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉としめじの塩だれ炒めとイカカツ</li> <li>焼そば</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>里芋の味噌煮</li> <li>しらたきのおかか煮</li> </ul>
	419kcal/塩分2.3g	408kcal/塩分2.2g	425kcal/塩分2.7g	466kcal/塩分3.5g	425kcal/塩分3.2g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツのデミソースかけとアスパラベーコンサラダフライ</li> <li>バジルスパゲッティ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>メバルの漬け焼き</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭のクリームシチューとチキンカツ</li> <li>野菜の炒め物</li> <li>しらたきの煮物</li> <li>巾着の煮物</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ サルサソースかけ</li> <li>春雨のサラダ</li> <li>さつまあげの煮物</li> <li>れんこんさんびら</li> <li>セロリの漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜焼きとイカフライ</li> <li>焼きそば</li> <li>オクラの和え物</li> <li>オムレツ</li> <li>ふきの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かれいの七味焼きとハムカツ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>じゃが芋の煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>メンマの中華炒め</li> </ul>
	509kcal/塩分3.2g/食物繊維 3.4g	544kcal/塩分2.1g/食物繊維 3.7g	536kcal/塩分3.0g/食物繊維 3.5g	510kcal/塩分2.8g/食物繊維 3.2g	523kcal/塩分2.3g/食物繊維 3.8g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>白菜の煮物</li> <li>がんもの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のゆず醤油ドレッシング</li> <li>たらめの塩焼き</li> <li>チンゲン菜の中華煮</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>青菜ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カニ玉あんかけ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>赤魚の生姜焼き</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌カツ</li> <li>大根のピリ辛煮</li> <li>いんげんとベーコンのソテー</li> <li>さつまいもサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉としめじの塩だれ炒め</li> <li>焼そば</li> <li>イカカツ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>ごはん</li> </ul>
	647kcal/塩分2.2g	643kcal/塩分2.1g	598kcal/塩分2.4g	648kcal/塩分2.5g	650kcal/塩分3.1g

サバは栄養が豊富な脂質、ビタミンB1、B2などのビタミン群を豊富に含んでいます

鮭に含まれるアスタキサンチンはビタミンEの1000倍の抗酸化作用があります。

※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

5/21(木)または  
5/22(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。)

- ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
- 高野豆腐の煮物
- じゃがいものツナ煮
- 茄子の味噌煮込み
- おくらのおひたし

433kcal 塩分2.6g  
アレルギー:小麦

- 鱈のパン粉焼き・トマト油淋鶏
- 豆腐と玉子のチャンプル
- さつまいもと人参のそぼろ和え
- 揚げと昆布の煮物
- キノコのソテーゆず風味

387kcal 塩分2.3g  
アレルギー:卵・乳・小麦