

1月4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

12/23 水

お届け日
1月4日～1月8日
(企画回表示:1月2回)

	月 1月4日	火 1月5日	水 1月6日	木 1月7日	金 1月8日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • たらこの幽庵焼き • さつま揚げの煮物 • 南瓜サラダ • 白菜の煮びたし • 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 炊き合わせ • きのこの卵とし • 春雨の酢の物 • いんげんの炒り煮 • オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> • さばの塩こうじ漬け • 巾着の煮物 • オクラの和え物 • 切干大根の煮物 • 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> • トラウトの照り焼き • ひじきの煮物 • ポテトサラダ • 野菜炒め • 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚ヒレのトマトソース • ほっけの照り焼き • 海藻サラダ • 大豆の煮物 • チーズかまぼこ
	303kcal/塩分2g	356kcal/塩分1.8g	400kcal/塩分2.2g	370kcal/塩分1.8g	395kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏の唐揚げ野菜あんかけ • 切干大根の煮物 • ポテトサラダ • もやしの炒め物 • 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> • つくね大葉巻ハンバーグとカレーコロッケ • 厚揚げの煮物 • 小松菜の白和え • キャベツの煮びたし • つずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 八宝菜とイカカツ • さごしの照り焼き • さつま芋サラダ • 茄子の炒め物 • しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> • かつとし • ナポリタン • れんこんのサラダ • ほうれん草の煮びたし • 山くらげのしょうゆ漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉の生姜焼きと春巻き • さんまの塩焼き • チンゲン菜の和え物 • 山菜の煮物 • フルーツカクテル
	500kcal/塩分3.3g	430kcal/塩分2.3g	431kcal/塩分2.3g	422kcal/塩分3.4g	426kcal/塩分2.5g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • さばの味噌あんかけと八宝菜フライ • きのこと入りスパゲッティ • ポテトサラダ • いんげんのゆかり和え • つくね串 	<ul style="list-style-type: none"> • 白身魚のフライタルタルソースがけとちくわの天ぷら • 豆腐の煮物 • チンゲン菜の和え物 • がんもの煮物 • セロリの漬物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐ハンバーグなめこ • おろしあんかけ • 豚肉と大根の煮物 • 玉ねぎの和え物 • キャベツのサラダ • 豚串かつ 	<ul style="list-style-type: none"> • クリームコロッケのトマトソースがけ • じゃがいもの煮物 • もやしの和え物 • 大根の酢の物 • こんにゃくの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉とキャベツの炒め物とたこカツ • ひじきの煮物 • 切干し大根のサラダ • 白身魚の漬焼き • しゅうまい
	518kcal/塩分2.8g/食物繊維3.1g	546kcal/塩分3.2g/食物繊維3.7g	502kcal/塩分2.4g/食物繊維3.6g	541kcal/塩分2.3g/食物繊維2.8g	512kcal/塩分3.1g/食物繊維3.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏の唐揚げ野菜あんかけ • 切干大根の煮物 • もやしの炒め物 • ポテトサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • つくね大葉巻ハンバーグ • 厚揚げの煮物 • キャベツの煮びたし • 小松菜の白和え • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 八宝菜 • さごしの照り焼き • イカカツ • さつま芋サラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • かつとし • ナポリタン • ほうれん草の煮びたし • れんこんのサラダ • 青菜ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉の生姜焼き • さんまの塩焼き • 春巻き • チンゲン菜の和え物 • ごはん
	648kcal/塩分2.8g	584kcal/塩分2g	646kcal/塩分2.2g	641kcal/塩分2.6g	614kcal/塩分2.5g

塩麹には腸内環境を整えてくれる働きがあるので、便秘予防や美肌、免疫カアップなどの効果が期待できます

さつま芋のビタミンEは若返りのビタミンとも呼ばれており、老化の原因となる活性酸素を抑える働きがあります

ひじきには、骨や歯の形成を助けるカルシウムが牛乳の約12倍含まれています

※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...

楽子ン!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

1/7(木)または
1/8(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。)

- 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

375kcal 塩分2.8g
アルゲン:乳・小麦

- 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
- じゃがいものおかか和え
- キャベツとベーコンの炒め物

318kcal 塩分2.8g
アルゲン:卵・乳・小麦