

1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

1/6 水

お届け日  
1月12日～1月15日  
(企画日表示:1月3回)

	月 1月11日	火 1月12日	水 1月13日	木 1月14日	金 1月15日
おもいやりおかず	成人の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏ももと里芋の煮物</li> <li>あじの照り焼き</li> <li>チンゲン菜のなめ茸和え</li> <li>じゃがいもの醤油バター炒め</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐のきのこあんかけ</li> <li>さごしの味噌漬</li> <li>さつま芋サラダ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>キャベツのゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚のみりん漬</li> <li>がんもの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>春雨のソテー</li> <li>山くらげの醤油漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>豚肉の味噌炒め</li> <li>大根の和え物</li> <li>大豆の煮物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>
		352kcal/塩分2.2g	266kcal/塩分1.8g	256kcal/塩分2.2g	400kcal/塩分1.9g
おかず	成人の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの煮物と枝豆フライ</li> <li>ほっけの照り焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>れんこんさんぴら</li> <li>白菜の浅漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>田楽みそと串カツ</li> <li>めばるの照り焼き</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回鍋肉とサーモンフライ</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>大根の浅漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツのおろしポン酢</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>
		417kcal/塩分1.8g	403kcal/塩分2.8g	401kcal/塩分2.5g	437kcal/塩分2.9g
満彩おかず	成人の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>めばるのパン粉焼きとカレーフライ</li> <li>じゃがいものそぼろあんかけ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>からし菜の煮びたし</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライとハンバーグ</li> <li>麻婆こんにやく</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>さつまあげの煮物</li> <li>長芋のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のクリームシチュー</li> <li>がけとメンチカツ</li> <li>れんこんの炒め物</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とごぼうの煮物とかぼちゃコロケ</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>もやしのサラダ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ふきのおかか煮</li> </ul>
		543kcal/塩分3.3g/食物繊維3.7g	515kcal/塩分3.0g/食物繊維3.2g	555kcal/塩分3.0g/食物繊維4.0g	519kcal/塩分3.3g/食物繊維3.6g
お弁当	成人の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの煮物</li> <li>ほっけの照り焼き</li> <li>枝豆フライ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>田楽味噌</li> <li>めばるの照り焼き</li> <li>串カツ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回鍋肉</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>サーモンフライ</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>わかめご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツのおろしポン酢</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
		615kcal/塩分1.8g	617kcal/塩分2.8g	647kcal/塩分3.3g	587kcal/塩分2.8g

※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

1/14(木)または  
1/15(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。)

- 鮭の湯葉あんかけ
- 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

349kcal 塩分2.0g  
アレルギー:卵・小麦

- さわらのカレー竜田揚げ
- 豚すき焼き
- 大根の胡麻ソース
- オクラのおかか和え
- 玉子とじ煮
- 小松菜のポン酢和え

392kcal 塩分2.6g  
アレルギー:卵・小麦