

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"> 鶏ももと里芋の煮物 あじの照り焼き チンゲン菜のなめ茸和え じゃがいもの醤油バター炒め うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ さごしの味噌漬 さつま芋サラダ 切昆布の煮物 キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚のみりん漬 がんもの煮物 小松菜の和え物 春雨のソテー 山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ 豚肉の味噌炒め 大根の和え物 大豆の煮物 しゅうまい
		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"> 豚肉と玉ねぎの煮物と枝豆フライ ほっけの照り焼き ほうれん草の和え物 れんこんさんびら 白菜の浅漬 	<ul style="list-style-type: none"> 田楽みそと串カツ めばるの照り焼き 小松菜の和え物 もやしの炒め物 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉とサーモンフライ 明太マヨオムレツ いんげんのサラダ 白菜の煮びたし 大根の浅漬 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツのおろしポン酢 厚揚げの煮物 オクラの和え物 菜の花の煮びたし 昆布豆の煮物
		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"> めばるのパン粉焼きとカレーフライ じゃがいものそぼろあんかけ ごぼうサラダ からし菜の煮びたし 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライとハンバーグ 麻婆こんにやく ほうれん草の和え物 さつまあげの煮物 長芋のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のクリームシチュー がけとメンチカツ れんこんの炒め物 キャベツサラダ がんもの煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とごぼうの煮物とかぼちゃコロケ 春雨の炒め物 もやしのサラダ 小松菜の和え物 ふきのおかか煮
		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"> 豚肉と玉ねぎの煮物 ほっけの照り焼き 枝豆フライ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 田楽味噌 めばるの照り焼き 串カツ 小松菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 明太マヨオムレツ サーモンフライ いんげんのサラダ わかめご飯 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツのおろしポン酢 厚揚げの煮物 菜の花の煮びたし オクラの和え物 ごはん
		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