

1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

1/13 水

お届け日
1月18日～1月22日
(企画回表示:1月4回)

	月 1月18日	火 1月19日	水 1月20日	木 1月21日	金 1月22日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの西京漬け ・がんもの煮物 ・ほうれん草のサラダ ・しらたきの炒め物 ・大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と牛肉の煮物 ・めばるの照り焼き ・キャベツのサラダ ・小松菜の煮びたし ・大根の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・和風いなりのあんかけ ・ひじきの煮物 ・ポテトサラダ ・いんげんのソテー ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き合わせ ・かれいの七味焼き ・海藻サラダ ・ピーマンきんぴら ・昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ鮭のマリネ ・大豆の煮物 ・オクラの和え物 ・切昆布の煮物 ・みかん
	281kcal/塩分1.8g	333kcal/塩分1.8g	360kcal/塩分2g	274kcal/塩分2.2g	256kcal/塩分2.2g
さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は大腸の働きを活発にし、便秘の解消や大腸がんの予防に効果があります					
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とキャベツの甘辛炒めとカレーコロッケ ・タラの幽庵焼き ・白菜のサラダ ・きんぴらごぼう ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃがと春巻き ・赤魚の生姜焼き ・ブロッコリーの和え物 ・大根のコンソメ煮 ・竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンチャップとイカカツ ・山菜の煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・里芋の煮物 ・フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜とハムカツ ・オムレツ ・ほうれん草の和え物 ・ひじきの煮物 ・山くらげのしょうゆ漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とれんこんのマヨ炒めと目玉焼フライ ・さばの照り焼き ・もやしの和え物 ・こんにゃくの煮物 ・キャベツの浅漬け
	438kcal/塩分2.9g	427kcal/塩分2.1g	428kcal/塩分3.2g	423kcal/塩分2.9g	400kcal/塩分2.1g
					豚肉と玉子を一緒に食べると体力増強、スタミナアップの効果が期待できます
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒレカツのデミグラスソースがけ ・ぜんまいの煮物 ・白菜のサラダ ・加賀揚げの煮物 ・中華ポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ・さごしの漬焼きとかき揚げ ・キャベツの味噌煮 ・れんこんの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・厚揚げのチリソース炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグカレーソースがけ ・じゃがいもとツナの煮物 ・大根サラダ ・かまぼこフライ ・大豆の生姜煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の照り焼きとエビカツ ・昆布の煮物 ・さつまあげの煮物 ・玉ねぎのサラダ ・コーンと枝豆の炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と厚揚げの煮物と白身魚フライ ・かぼちゃの煮物 ・人参のサラダ ・水菜のおかか和え ・山くらげの醤油漬け
	516kcal/塩分3.0g/食物繊維3.2g	503kcal/塩分3.0g/食物繊維4.3g	527kcal/塩分3.1g/食物繊維2.9g	509kcal/塩分3.2g/食物繊維2.6g	530kcal/塩分2.8g/食物繊維4.4g
					かぼちゃには、ビタミンEが野菜の中でも特に多く含まれています。冷え性の改善に役立ちます
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とキャベツの甘辛炒め ・たらの幽庵焼き ・カレーコロッケ ・白菜のサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・赤魚の生姜焼き ・大根のコンソメ煮 ・ブロッコリーの和え物 ・五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンチャップ ・山菜の煮物 ・イカカツ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜 ・オムレツ ・ハムカツ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とれんこんのマヨ炒め ・さばの照り焼き ・目玉焼フライ ・もやしの和え物 ・ごはん
	648kcal/塩分2.8g	626kcal/塩分3.4g	640kcal/塩分3.2g	585kcal/塩分1.8g	649kcal/塩分2.1g
					豚肉と玉子を一緒に食べると体力増強、スタミナアップの効果が期待できます

※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

1/21 (木) または
1/22 (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。)

- ・あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
- ・もちふの和風あんかけ
- ・ほうれん草と筍の煮びたし
- ・青のりポテト
- ・彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- ・さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
- ・冬瓜の土佐煮
- ・高野豆腐のかに風味あんかけ
- ・さつまいもと昆布の煮物
- ・ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.3g
アレルギー: かに・小麦・卵・乳