

1月25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

1/20 水

お届け日
1月25日～1月29日
(企画回表示:2月1回)

	月 1月25日	火 1月26日	水 1月27日	木 1月28日	金 1月29日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さごしの幽庵焼き ロールキャベツのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 油揚げの煮物 チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の卸しあんかけ 野菜炒め マカロニサラダ 大豆の煮物 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの塩だれ炒め ほっけの照り焼き さつま芋サラダ チンゲン菜と笹身の炒め物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> たらと豆腐のポン酢がけ 切昆布の煮物 フロッコリーの和え物 玉子とじ 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが さばの塩焼き 小松菜の和え物 ひじきの煮物 白菜のゆかり和え
	397kcal/塩分1.9g	253kcal/塩分2.1g	379kcal/塩分2.2g	252kcal/塩分2g	274kcal/塩分1.5g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜の甘辛煮と枝豆フライ めばるの西京漬け 小松菜のナムル 切昆布の煮物 しゅつまい 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の生姜焼きと白身魚フライ 厚揚げの煮物 いんげんの和え物 大根の味噌煮 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツ入りクリームチーズと串カツ ポークチャップ ほうれん草サラダ もやしの炒め物 竹輪の照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷらのおろしポン酢 ツナじゃが コールスローサラダ かまぼこフライ 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐とメンチカツ にしんの照り焼き チンゲン菜の和え物 マカロニソテー 昆布豆の煮物
	419kcal/塩分2.1g	420kcal/塩分1.9g	405kcal/塩分3.3g	401kcal/塩分2.7g	425kcal/塩分2.4g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 酢豚と春巻き 大根の煮物 ポテトサラダ 人参と油揚げの生姜炒め 卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> さばの漬焼きとハムカツ 冬瓜のあんかけ キャベツの炒め物 れんこんのマリネ なめこのおろし煮 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉の炒め物といか野菜カツ 春雨サラダ チキンピカタ 小松菜の和え物 芋づるの佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の生姜ソースがけとエビグラタンカツ 切干し大根のカレー煮 チンゲン菜のサラダ じゃがいも入りオムレツ ふぎと高野豆腐の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ますのクリームソースがけとイカフライ もやしの炒め物 里芋の煮物 わかめとたけのこの煮物 たたきごぼう
	506kcal/塩分2.9g/食物繊維2.7g	509kcal/塩分2.6g/食物繊維3.1g	514kcal/塩分3.3g/食物繊維2.3g	536kcal/塩分2.6g/食物繊維3.7g	556kcal/塩分3.2g/食物繊維3.8g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜の甘辛煮 めばるの西京漬け 枝豆フライ 小松菜のナムル ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 白身魚フライ いんげんの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツ入りクリームチーズと串カツ ポークチャップ 串カツ ほうれん草サラダ 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷらのおろしポン酢 ツナじゃが コールスローサラダ かまぼこフライ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 メンチカツ にしんの照り焼き チンゲン菜の和え物 ごはん
	605kcal/塩分1.9g	643kcal/塩分1.8g	648kcal/塩分3.3g	632kcal/塩分3.3g	649kcal/塩分2.3g

鱈にはタンパク質やビタミンB12、ビタミンDなどの栄養素がたっぷり含まれています。

にしんに含まれるビタミンB12はDNAの合成や調整に深く関わっており、正常な細胞の増殖を助ける働きがあります。

なめこには、粘膜を保護する働きや、免疫力を高める効果があります。

にしんに含まれるビタミンB12はDNAの合成や調整に深く関わっており、正常な細胞の増殖を助ける働きがあります。

※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

1/28(木) または
1/29(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。)

<ul style="list-style-type: none"> さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 じゃがいものカレーコンソメ炒め フロッコリーのジュレサラダ 小松菜と切干大根のごましょうゆ 茎わかめの当座煮 	<p>311kcal 塩分2.8g アレルギー:小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ジャーマンポテト もちふの玉子とじ キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え 	<p>372kcal 塩分2.0g アレルギー:卵・乳・小麦</p>
--	------------------------------------	---	--