

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

- 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

311kcal 塩分2.8g  
アレルギー:小麦

- 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

372kcal 塩分2.0g  
アレルギー:卵・乳・小麦