

2月1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

1/27 水

お届け日
2月1日～2月5日
(企画回表示:2月2回)

	月 2月1日	火 2月2日	水 2月3日	木 2月4日	金 2月5日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの大根おろしあん 野菜の煮物 オクラの和え物 しらたきのピリ辛炒め キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め めばるの塩焼き 海藻サラダ 大豆の煮物 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> トラウトの漬焼き 信田巻きの煮物 ポテトサラダ 野菜炒め 山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ホキのみりん漬け ほうれん草のおかか和え 白菜の煮びたし オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> あじの西京漬け 高野豆腐の煮物 キャベツのサラダ 金平ごぼう 肉団子
	276kcal/塩分2.2g	400kcal/塩分2.1g	326kcal/塩分2.2g	258kcal/塩分1.6g	400kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ がんもの煮物 大根の和え物 竹輪の炒めもの 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ミートボールのチリソースとイカカツ 塩焼きそば 小松菜のサラダ 大豆の煮物 大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と豆腐の味噌煮とカレーコロッケ さばの塩焼き マカロニサラダ 根菜煮 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉と海老カツ さごしの照り焼き しらたきの中華サラダ 山菜とうす揚げの炒り煮 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがとハムカツ かれいの味噌焼き ほうれん草の和え物 れんこんとひじきの炒り煮 玉子焼き
	436kcal/塩分2.7g	446kcal/塩分3.4g	417kcal/塩分1.9g	417kcal/塩分3.2g	412kcal/塩分1.9g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ玉ねぎソースがけ ひじきの煮物 じゃがいもの炒め物 サーモンフライ 水菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ポークシチューとおからフライ キャベツの炒め物 カリフラワーのサラダ さば焼き セロリの漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ふくらぎ電田揚の南蛮漬けとつくね大葉巻き じゃがいもの煮物 もやしとちくわの炒め物 春巻き こんにゃくの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜の煮物とコロッケ マカロニナポリタン キャベツのサラダ うの花 昆布巻 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツクリームソースがけと白身魚フライ きんぴらごぼう ベーコンポテトバーグ 小松菜の煮びたし 黒豆の煮物
	502kcal/塩分2.9g/食物繊維4.2g	521kcal/塩分3.1g/食物繊維3.1g	513kcal/塩分2.2g/食物繊維2.2g	507kcal/塩分3.0g/食物繊維5.9g	593kcal/塩分3.4g/食物繊維3.2g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ がんもの煮物 竹輪の炒めもの 大根の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ミートボールのチリソース イカカツ 大豆の煮物 小松菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と豆腐の味噌煮 さばの塩焼き カレーコロッケ マカロニサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 さごしの照り焼き 海老カツ しらたきの中華サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが かれいの味噌焼き ハムカツ ほうれん草の和え物 ごはん
	648kcal/塩分2.5g	640kcal/塩分3.4g	647kcal/塩分2.9g	650kcal/塩分3.2g	599kcal/塩分1.8g

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高く、良質なたんぱく質と脂質、ビタミンB群、ビタミンEが含まれています

大豆に含まれるダイズサポニンには、脂質の代謝を促進し血中に脂質が増えるのを抑える働きがあるとされています

おからは豆腐の約15倍の食物繊維が含まれており、食べ過ぎ防止や便秘解消に効果があります

※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

2/4 (木) または
2/5 (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"> 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 ひじきの煮物 カリフラワーのマスタード和え 	380kcal 塩分2.8g アレルギー: 卵・乳・小麦	<ul style="list-style-type: none"> ぶりのもろみ焼き・肉じゃが 冬瓜のかに風味あんかけ 玉子とじ煮 ほうれん草のおひたし 切干大根とツナの塩まんぷろ和え 	384kcal 塩分2.3g アレルギー: 卵・小麦・かに
---	---------------------------------	--	----------------------------------