

2月8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

2/3 水

お届け日
2月8日～2月12日
(企画回表示:2月3回)

	月 2月8日	火 2月9日	水 2月10日	木 2月11日	金 2月12日
おもいやりおかず	<p>ほっけの塩焼き がんものそぼろ煮 ほうれん草の和え物 れんこんの洋風さんぴら みかん</p> <p>313kcal/塩分2.1g</p> <p><small>れんこんに含まれるビタミンDは、髪の毛や爪、皮膚などを作るコラーゲンの生成になくてはならない栄養素です</small></p>	<p>赤魚の塩こうじ焼き 野菜炒め マカロニサラダ 切昆布の煮物 黒豆の煮物</p> <p>397kcal/塩分1.8g</p>	<p>豚肉と豆腐の煮物 さごしの味噌漬け オクラの和え物 つきこんのピリ辛炒め 大根の浅漬け</p> <p>255kcal/塩分1.7g</p>	<p>建国記念の日 のためお休み</p>	<p>炊き合わせ たらの幽庵焼き 海藻サラダ 小松菜の煮びたし ブチケーキ</p> <p>256kcal/塩分2.2g</p>
	<p>おかず</p> <p>ヒレカツ 切干大根の煮物 ポテトサラダ いんげんのソテー うずら豆の煮物</p> <p>462kcal/塩分3.2g</p>	<p>豚肉と玉ねぎの甘辛炒めと 目玉焼フライ さんまの照り焼き 白菜のサラダ 里芋の煮物 かにしゅうまい</p> <p>475kcal/塩分3g</p> <p><small>白菜の外葉の緑色の部分にはβカロテンが含まれ、ビタミンCも多く、葉にはカリウムを豊富に含みます</small></p>	<p>ベーコンじゃがと春巻 にしんの照り焼き チンゲン菜の和えもの 茄子の生姜煮 山くらげの醤油漬け</p> <p>413kcal/塩分3.3g</p>	<p>建国記念の日 のためお休み</p>	<p>鶏肉の照り焼きと コーンコロケ ひじきの煮物 オクラの和え物 ポトフ ブチケーキ</p> <p>405kcal/塩分1.8g</p>
満彩おかず	<p>・鶏肉のトマトソースがけと メンチカツ ・こんにゃくの炒め物 ・野菜炒め ・ほうれん草の和え物 ・さんまの煮物</p> <p>515kcal/塩分3.0g/食物繊維2.5g</p> <p><small>ほうれん草は、野菜の中で鉄分が最も多く、鉄分の吸収を高めるビタミンCも豊富です</small></p>	<p>・豚肉となすの炒め物と かぼちゃコロケ ・ちくわの煮物 ・じゃがいものドレッシング 和え ・めばるの漬け焼き ・しゅうまい</p> <p>555kcal/塩分3.1g/食物繊維2.8g</p>	<p>・さばのカレー焼きと 玉子サラダフライ ・鶏肉といんげんの炒め物 ・キャベツのサラダ ・チーズドッグ ・ふきとたけのこの煮物</p> <p>550kcal/塩分2.9g/食物繊維2.8g</p>	<p>建国記念の日 のためお休み</p>	<p>・イカフリッターのチリソース がけとチヂミ ・昆布の煮物 ・ポテトサラダ ・がんもの煮物 ・大根の和え物</p> <p>504kcal/塩分2.8g/食物繊維3.0g</p>
お弁当	<p>ヒレカツ 切干大根の煮物 いんげんのソテー ポテトサラダ ごはん</p> <p>650kcal /塩分3.1g</p>	<p>豚肉と玉ねぎの甘辛炒め さんまの照り焼き 目玉焼フライ 白菜のサラダ 五目ごはん</p> <p>687kcal /塩分3.4g</p> <p><small>白菜の外葉の緑色の部分にはβカロテンが含まれ、ビタミンCも多く、葉にはカリウムを豊富に含みます</small></p>	<p>ベーコンじゃが にしんの照り焼き 春巻 チンゲン菜の和えもの ごはん</p> <p>640kcal /塩分2.4g</p>	<p>建国記念の日 のためお休み</p>	<p>鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 コーンコロケ ブチケーキ ごはん</p> <p>647kcal /塩分1.7g</p>

※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

2/12(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。)

- ・赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
- ・ほうれん草とカニカマのおひたし
- ・なすの煮物
- ・炒り豆腐
- ・ピーマンの味噌炒め

379kcal 塩分2.2g
アルガン:卵・乳・小麦・えび・かに

- ・鱈のトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
- ・かぼちゃと椎茸の含め煮
- ・ほうれん草オイスターソース炒め
- ・カリフラワーのサラダ
- ・れんこんのごま和え

356kcal 塩分1.8g
アルガン:卵・乳・小麦・鶏卵