

2月15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

2/10 水

お届け日  
2月15日～2月19日  
(企画日表示:2月4回)

|          | 月<br>2月15日   | 火<br>2月16日   | 水<br>2月17日  | 木<br>2月18日  | 金<br>2月19日  |
|----------|--|--|---|---|---|
| おもいやりおかず | <ul style="list-style-type: none"> <li>海老子り</li> <li>しらたきと山菜の炒め物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>れんこんきんぴら</li> <li>竹輪の照り煮</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>あじの照り焼き</li> <li>信田巻の煮物</li> <li>大根の酢の物</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ豆腐のあんかけ</li> <li>ホキの七味焼き</li> <li>もやしの和え物</li> <li>チンゲン菜の炒めもの</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚ヒレのマリネ</li> <li>かれいの味噌漬け</li> <li>オクラのおろし和え</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>さばの照り焼き</li> <li>ツナじゃが</li> <li>フロッコリーサラダ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>                |
|          | 366kcal/塩分2.2g   | 266kcal/塩分1.8g   | 253kcal/塩分1.5g  | 400kcal/塩分2.1g  | 333kcal/塩分2.1g  |
| おかず      | <ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜と串カツ</li> <li>鶏肉のレモン焼き</li> <li>チンゲン菜のゆず和え</li> <li>マカロニソテー</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>チキン南蛮</li> <li>めばるの照り焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>竹輪の炒めもの</li> <li>竹の子のおかか煮</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーポトフとハムカツ</li> <li>赤魚の塩焼き</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>わかめとうす揚げの炒り煮</li> <li>玉子焼き</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのボン酢掛け</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>かまぼこフライ</li> <li>バターコーン</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツ入りクリームチーズとイカカツ</li> <li>塩焼そば</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>キャベツのボンゴレ風煮</li> <li>大根のゆかり和え</li> </ul> |
|          | 402kcal/塩分1.9g   | 488kcal/塩分3.4g   | 407kcal/塩分2.6g  | 401kcal/塩分3.4g  | 410kcal/塩分2.8g  |
| 満彩おかず    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ玉子あんかけ</li> <li>しらたきの煮物</li> <li>さんまの塩焼き</li> <li>チンゲン菜の炒め物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の漬焼きとかき揚げ</li> <li>大根の煮物</li> <li>さつまあげの煮物</li> <li>もやしのサラダ</li> <li>コーンの炒め物</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の天ぷらの玉ねぎソースがけとピーマン肉詰め</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>キャベツの煮物</li> <li>白菜の和え物</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と玉ねぎの煮物とチンジャオロースフライ</li> <li>春雨サラダ</li> <li>お好み焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>チキンナゲット</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライとハンバーグ</li> <li>冬瓜と里芋の煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>ウインナーのカレー炒め</li> </ul>    |
|          | 528kcal/塩分2.1g/食物繊維3.8g  | 523kcal/塩分3.1g/食物繊維3.7g  | 515kcal/塩分2.5g/食物繊維4.0g   | 510kcal/塩分3.3g/食物繊維2.9g   | 580kcal/塩分2.9g/食物繊維2.6g   |
| お弁当      | <ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>鶏肉のレモン焼き</li> <li>串カツ</li> <li>チンゲン菜のゆず和え</li> <li>ごはん</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>チキン南蛮</li> <li>めばるの照り焼き</li> <li>竹輪の炒めもの</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーポトフ</li> <li>赤魚の塩焼き</li> <li>ハムカツ</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>青菜ごはん</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのボン酢掛け</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>かまぼこフライ</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</li> <li>塩焼そば</li> <li>イカカツ</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>                  |
|          | 634kcal/塩分1.9g   | 649kcal/塩分3.1g   | 646kcal/塩分2.6g  | 648kcal/塩分3.2g  | 647kcal/塩分2.7g  |

※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

2/18(木)または  
2/19(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。)

- 鯖の味噌煮・ハンバーグ
- かぼちゃとおくらの煮物
- チャプチェ
- ひじきの煮物
- ツナと白菜の炒め煮

304kcal 塩分2.8g  
アレルギー:卵・乳・小麦

- ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
- 高野豆腐の煮物
- じゃがいものツナ煮
- 茄子の味噌煮込み
- おくらのおひたし

433kcal 塩分2.6g  
アレルギー:小麦