

2月22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

2/17 水

お届け日
2月22日～2月26日
(企画回表示: 3月1回)

	月 2月22日	火 2月23日	水 2月24日	木 2月25日	金 2月26日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ 絹ごし揚げの煮物 小松菜のサラダ つきこんのピリ辛炒め オレンジ 	<p>天皇誕生日の日 のためお休みです</p>	<ul style="list-style-type: none"> たららの照り焼き がんものカレー煮 切干大根の和え物 野菜炒め 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の中華あんかけ 大豆の煮物 ほうれん草の和え物 じゃがいもの醤油バター炒め 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 茄子の味噌炒め さつま芋サラダ 春雨のソテー 里芋のゆず味噌煮
	395kcal/塩分2.1g		349kcal/塩分2.2g	257kcal/塩分1.9g	400kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒めとコーンコロック さばの塩焼き 南瓜サラダ キャベツのトマト煮 がんもの煮物 	<p>天皇誕生日の日 のためお休みです</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌焼きと海老カツ ごぼう巻の煮物 ポテトサラダ いんげんの炒り煮 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐と春巻 にしんの照り焼き チンゲン菜のごまドレ もやしの炒め物 キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と豚肉の煮物と目玉焼フライ かれいの照り焼き オクラの塩昆布和え 山菜とうす揚げの炒り煮 しゅうまい
	470kcal/塩分2.9 <small>サバには骨や歯の健康的な発育に欠かせないビタミンDが含まれています</small>		480kcal/塩分2.7g	404kcal/塩分2.7g	454kcal/塩分3g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ますの柚子あんかけとチキンカツ しらたきケチャップ炒め さつまあげの煮物 オクラの和え物 肉団子 	<p>天皇誕生日の日 のためお休みです</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のみそ漬け焼きと菜の花コロック 春雨の炒め物 山菜の煮物 大根なます たこ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグミートソースがけとイカフライ じゃが芋のクリーム煮 わかめの煮物 チンゲン菜の和え物 揚げぎょうざ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のから揚げ甘酢あんかけと玉子焼き ちくわのきんぴら キャベツのサラダ なすの煮物 しゅうまい
	575kcal/塩分2.7g/食物繊維3.0g		551kcal/塩分2.5g/食物繊維2.0g	544kcal/塩分3.1g/食物繊維2.4g <small>わかめの不飽和脂肪酸のエイコサノ酸は、免疫力を高め、病気を予防する効果があります</small>	548kcal/塩分3.2g/食物繊維3.5g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め さばの塩焼き コーンコロック 南瓜サラダ わかめご飯 	<p>天皇誕生日の日 のためお休みです</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌焼き ごぼう巻の煮物 海老カツ ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 にしんの照り焼き 春巻き チンゲン菜のごまドレ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と豚肉の煮物 かれいの照り焼き 目玉焼フライ オクラの塩昆布和え ごはん
	641kcal/塩分3.4g		646kcal/塩分2.6g	638kcal/塩分2.8g	623kcal/塩分2.8g

※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

2/25(木) または
2/26(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。)

- 鱈のパン粉焼き・トマト油淋鶏
- 豆腐と玉子のチャンプル
- さつまいもと人参のそぼろ和え
- 揚げと昆布の煮物
- キノコのソテーゆず風味

387kcal 塩分2.3g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- たららの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
- ほうれん草の白和え
- 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
- フライドポテト
- いんげんのおひたし

359kcal 塩分2.4g
アレルギー: 卵・小麦