

3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

2/24 水

お届け日
3月1日～3月5日
(企画日表示: 3月2回)

	月 3月1日	火 3月2日	水 3月3日	木 3月4日	金 3月5日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・トラウトの塩こうじ焼き ・八宝菜 ・ブロッコリーサラダ ・こんにゃくと山菜の炒め物 ・黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と牛肉の煮物 ・めばるの照り焼き ・マカロニサラダ ・菜の花の煮びたし ・フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわら西京揚げ ・チンジャオロース ・ほうれん草の塩昆布和え ・キャベツの煮びたし ・ひなゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ豆腐のあんかけ ・里芋の煮物 ・大根の和え物 ・大豆の煮物 ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・かれいの塩焼き ・いんげんのゆかり和え ・じゃがいもの醤油バター炒め ・がんもの煮物
	338kcal/塩分2.2g	313kcal/塩分1.7g	345kcal/塩分1.9g	299kcal/塩分2.1g	400kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップとサーモンフライ ・豆乳三角揚げの煮物 ・南瓜の小倉和え ・焼き味噌つくね ・オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃがと枝豆フライ ・あじの塩焼き ・チンゲン菜の和え物 ・なすのトマト煮 ・昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ ・鶏野菜味噌煮 ・小松菜の中華サラダ ・ひじきの煮物 ・ひなゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のパン粉焼きとハムカツ ・キャベツの煮びたし ・ポテトサラダ ・れんこんきんぴら ・白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒレカツ ・切昆布の煮物 ・さつま芋サラダ ・しらたきのピリ辛炒め ・山くらげの醤油漬
	400kcal/塩分2.9g	403kcal/塩分2.6g	465kcal/塩分2.8g	407kcal/塩分2.4g	403kcal/塩分3.4g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグのクリームソースかけ ・ごぼうの煮物 ・ほうれん草の炒め物 ・エビカツ ・大根サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの塩焼きとかきあげ ・しらたきの煮物 ・がんもの煮物 ・野菜炒め ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と玉ねぎの煮物とたこカツ ・里芋のクリーム煮 ・大豆の煮物 ・かぼちゃサラダ ・わかめの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜とハムカツ ・れんこんの炒め物 ・いんげんのサラダ ・お好み焼き ・玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロース焼きとカレーコロッケ ・高野豆腐の煮物 ・玉ねぎのサラダ ・小松菜の和え物 ・しゅうまい
	518kcal/塩分2.5g/食物繊維2.2g	505kcal/塩分2.8g/食物繊維4.0g	508kcal/塩分3.2g/食物繊維4.4g	528kcal/塩分2.9g/食物繊維3.0g	511kcal/塩分2.9g/食物繊維2.1g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ ・豆乳三角揚げの煮物 ・サーモンフライ ・南瓜の小倉和え ・五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・あじの塩焼 ・枝豆フライ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ ・鶏野菜味噌煮 ・小松菜の中華サラダ ・ひなゼリー ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のパン粉焼き ・キャベツの煮浸し ・ハムカツ ・ポテトサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒレカツ ・切昆布の煮物 ・しらたきのピリ辛炒め ・さつま芋サラダ ・ごはん
	642kcal/塩分3.4g	609kcal/塩分2.3g	650kcal/塩分2.7g	628kcal/塩分2.3g	615kcal/塩分3.4g

※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...

楽子ン!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

3/4(木)または
3/5(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。)

- ・サーモントラウトの塩焼き
- ・ハンバーグ玉ねぎソース
- ・かぼちゃの肉そぼろがけ
- ・小松菜のおひたし
- ・いんげんの白和え
- ・切干大根のケチャップ煮

296kcal 塩分1.7g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- ・赤魚の天ぷら(ボン酢みぞれ和え)
- ・豚肉と玉子の塩炒め
- ・じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ・ひじきの煮物
- ・大根とじゃこのおひたし
- ・くずし豆腐とれんこん生姜炒め

326kcal 塩分1.9g
アレルギー: 卵・乳・小麦