

3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

3/3 水

お届け日
3月8日～3月12日
(企画日表示: 3月3回)

	月 3月8日	火 3月9日	水 3月10日	木 3月11日	金 3月12日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・さごしの幽庵焼き ・豚肉ともやしの塩だれ炒め ・オクラの和え物 ・高野豆腐の煮物 ・昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げさばの野菜かけ ・ベーコンじゃが ・菜の花とツナの和え物 ・つきこんの炒め物 ・キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・海老チリ ・切干大根の煮物 ・チンゲン菜のなめ茸和え ・白菜の炒め ・里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆がんもの煮物 ・たら照り焼き ・マカロニサラダ ・野菜炒め ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじの西京漬け ・巾着の煮物 ・春雨のシーザーサラダ ・金平ごぼう ・大根の浅漬け
	277kcal/塩分2.2g	329kcal/塩分1.7g	329kcal/塩分2.2g	319kcal/塩分2.1g	255kcal/塩分1.7g
さごしにはカルシウムの吸収を促進する効果のあるビタミンDの含有量が多く、骨の健康維持に役立ちます					
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーポトフとイカカツ ・ほっけ塩焼き ・ほうれん草の和え物 ・キャベツのトマト煮 ・大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と豚肉の煮物と海老カツ ・にしんの照り焼き ・いんげんの和え物 ・マカロニソテー ・竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と玉ねぎの甘辛煮とコーンコロッケ ・焼そば ・ブロッコリーの和え物 ・竹輪の煮物 ・玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の照り焼きと春巻 ・肉じゃが ・小松菜の和え物 ・ちぎり揚げの煮物 ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐と目玉焼フライ ・ひじきの煮物 ・大根和え物 ・角揚げの煮物 ・しゅうまい
	420kcal/塩分2.9g	416kcal/塩分2.1g	405kcal/塩分2.4g	415kcal/塩分2.6g	458kcal/塩分2.3g
		ブロッコリーに含まれる葉酸はDNAの合成や調整に深く関わっており、正常な細胞の増殖を助ける働きがあります			
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・ふくらぎ電田揚げの野菜あんかけとぎょうざ ・チンゲン菜の炒め物 ・巾着の煮物 ・キャベツのサラダ ・じゃがいもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の南部焼きと白身魚のフライ ・昆布の煮物 ・もやしの炒め物 ・チーズドッグ ・こんにゃくの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひれかつ ・春雨の炒め物 ・ほうれん草の和え物 ・人参の白和え ・山芋のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃがとハムマヨ玉子フライ ・マカロニナポリタン ・オクラのサラダ ・さごしの七味焼き ・コーン入りさつまあげ 	<ul style="list-style-type: none"> ・二色そばとあじフライ ・厚揚げの煮物 ・ごぼうサラダ ・たけのこの炒め物 ・中華ポテト
	505kcal/塩分2.3g/食物繊維3.2g	513kcal/塩分3.3g/食物繊維2.8g	537kcal/塩分2.1g/食物繊維3.5g	555kcal/塩分2.8g/食物繊維2.9g	502kcal/塩分2.5g/食物繊維2.8g
	ごまのゴマリゲナンは、活性酸素を撃退し、アンチエイジングに効果があるとされています				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーポトフ ・ほっけ塩焼き ・イカカツ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と豚肉の煮物 ・にしんの照り焼き ・海老カツ ・いんげんの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と玉ねぎの甘辛煮 ・焼そば ・コーンコロッケ ・ブロッコリーの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の照り焼き ・肉じゃが ・春巻 ・小松菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・ひじきの煮物 ・目玉焼フライ ・大根和え物 ・青菜ご飯
	631kcal/塩分2.4g	648kcal/塩分2g	618kcal/塩分2.1g	619kcal/塩分1.8g	585kcal/塩分2.2g
		ブロッコリーに含まれる葉酸はDNAの合成や調整に深く関わっており、正常な細胞の増殖を助ける働きがあります			

※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

3/11(木)または
3/12(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。)

<ul style="list-style-type: none"> ・カレイの香草焼き ・鶏肉の甘酢あんかけ ・若竹煮 ・ほうれん草の白和え ・梅しそめん ・れんこんの甘辛煮 	350kcal 塩分3.0g アレルギー: 卵・小麦	<ul style="list-style-type: none"> ・ホキの磯天和風あん ・牛肉の炒め物(トマト風味) ・白菜の煮びたし ・玉子とじ煮 ・茄子の生姜醤油 ・いんげんの和え物 	372kcal 塩分1.9g アレルギー: 卵・乳・小麦
--	-------------------------------	---	---------------------------------