

3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

3/10 水

お届け日  
3月15日～3月19日  
(企画日表示: 3月4回)

	月 3月15日	火 3月16日	水 3月17日	木 3月18日	金 3月19日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トラウトサーモンの塩焼き</li> <li>・ポトフ</li> <li>・大根の酢の物</li> <li>・竹の子のそぼろ煮</li> <li>・竹輪の天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の西京焼き</li> <li>・巾着の煮物</li> <li>・イカマリネ</li> <li>・菜の花の煮びたし</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炊き合わせ</li> <li>・ほきの塩焼き</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> <li>・しらたきの炒め物</li> <li>・大根の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チンジャオロース</li> <li>・めばるの味噌漬</li> <li>・切干大根の酢の物</li> <li>・ちぎり揚げの煮物</li> <li>・うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ出し豆腐の麻婆あん</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・春雨のソテー</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・チーズかまぼこ</li> </ul>
	342kcal/塩分1.6g	251kcal/塩分2.1g	298kcal/塩分1.9g	337kcal/塩分2.2g	351kcal/塩分1.7g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ねぎ塩唐揚げ</li> <li>・チンゲン菜の煮物</li> <li>・もやしの和え物</li> <li>・ごぼう巻きの煮物</li> <li>・肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライ</li> <li>・キャベツの煮びたし</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・大豆の煮物</li> <li>・フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と白菜の煮物と 南瓜コロック</li> <li>・さんまの照り焼き</li> <li>・さつま芋サラダ</li> <li>・なすのカレー炒め</li> <li>・バターコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おでんとメンチカツ</li> <li>・さば西京漬</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・れんこん金平</li> <li>・山くらげの醤油漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークチャップと さわらフライ</li> <li>・絹ごし揚げの煮物</li> <li>・菜の花の和えもの</li> <li>・大根のピリ辛煮</li> <li>・黒豆の煮物</li> </ul>
	448kcal/塩分3.4g	420kcal/塩分2.5g	455kcal/塩分2g	403kcal/塩分3.2g	438kcal/塩分2.8g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・治部煮とチーズポロニア ソーセージカツ</li> <li>・焼きうどん</li> <li>・小松菜のピーナッツ和え</li> <li>・さんまの塩焼き</li> <li>・揚げ餃子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜焼きと枝豆フライ</li> <li>・里芋の煮物</li> <li>・イカ野菜バーグ</li> <li>・ほうれん草のサラダ</li> <li>・しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ出し豆腐の和風あんかけ とハムポテトサラダフライ</li> <li>・山菜の煮物</li> <li>・大根のトマト煮</li> <li>・赤魚の漬焼き</li> <li>・ウインナーカレー炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライ</li> <li>・切干し大根の煮物</li> <li>・オクラの酢の物</li> <li>・さつまあげの煮物</li> <li>・大豆の生姜煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たららのトマトソースがけと 肉みそフライ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・こんにゃくの煮物</li> <li>・ミニハンバーグ</li> </ul>
	549kcal/塩分2.6g/食物繊維3.6g	540kcal/塩分2.9g/食物繊維2.7g	534kcal/塩分3.1g/食物繊維1.9g	501kcal/塩分3.0g/食物繊維2.8g	505kcal/塩分3.4g/食物繊維2.6g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ねぎ塩唐揚げ</li> <li>・チンゲン菜の煮物</li> <li>・ごぼう巻きの煮物</li> <li>・もやしの和え物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライ</li> <li>・キャベツの煮びたし</li> <li>・大豆の煮物</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と白菜の煮物</li> <li>・さんまの照り焼き</li> <li>・南瓜コロック</li> <li>・さつま芋サラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おでん</li> <li>・さば西京漬</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・わかめご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークチャップ</li> <li>・絹ごし揚げの煮物</li> <li>・さわらフライ</li> <li>・菜の花の和えもの</li> <li>・ごはん</li> </ul>
	645kcal/塩分3.4g	648kcal/塩分2.3g	648kcal/塩分2g	645kcal/塩分3g	643kcal/塩分2.7g

ひじきには脂肪を燃焼してエネルギーに変えてくれるビタミンB2が多く含まれています

小松菜にはβカロテンやビタミンC、カルシウムが豊富に含まれており、非常に栄養価の高い緑黄色野菜です

ほうれん草には、牛レバーと同じくらい鉄分が含まれています

小松菜にはβカロテンやビタミンC、カルシウムが豊富に含まれており、非常に栄養価の高い緑黄色野菜です

※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

3/18(木)または  
3/19(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。)

- ・さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
- ・かぼちゃの煮物
- ・高野豆腐のひすいあんかけ
- ・切干大根の煮物
- ・いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g  
アレルギー: 乳・小麦

- ・カレーのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風
- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・ひじきの煮物
- ・じゃがいものおかか和え
- ・キャベツとベーコンの炒め物

318kcal 塩分2.8g  
アレルギー: 卵・乳・小麦