

3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

3/17 水

お届け日
3月22日～3月26日
(企画回表示:3月5回)

	月 3月22日	火 3月23日	水 3月24日	木 3月25日	金 3月26日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • かわいいのみりん漬け • ちぎり揚げの煮物 • 白菜のサラダ • いんげんのソテー • 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • カニ玉あんかけ • がんもの煮物 • ポテトサラダ • 小松菜の煮びたし • 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> • エビフライ • ジャが芋の煮物 • 大根の酢の物 • ひじきの煮物 • 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> • 大豆ミートバーグのおろしポン酢 • キャベツの煮びたし • ほうれん草の和え物 • 竹の子のそぼろ煮 • 竹輪の磯辺天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> • たららの塩焼き • 高野豆腐の煮物 • マカロニサラダ • れんこんぎんぴら • 白菜の浅漬け
	258kcal/塩分2g	336kcal/塩分2.1g	389kcal/塩分1.9g	341kcal/塩分2.1g	264kcal/塩分1.8g
				大豆たんぱく質には血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています	
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉のドレッシング和えと目玉焼フライ • ほっけの塩焼き • 小松菜の和え物 • マカロニソテー • 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> • 厚揚げ豆腐と野菜の味噌煮とハムカツ • あじの幽庵焼き • チンゲン菜の和え物 • こんにゃくの炒め物 • キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉の塩こうじ炒めと春巻き • さつま揚げの煮物 • ごぼうサラダ • 菜の花の煮びたし • しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> • つくね大葉巻ハンバーグとイカフライ • 切干大根の煮物 • さつま芋サラダ • 春雨のソテー • 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> • チキンチャップとバターコーンコロッケ • 切昆布の煮物 • 大根サラダ • 金平ごぼう • 竹輪の照り煮
	403kcal/塩分2.3g	430kcal/塩分2.7g	431kcal/塩分3.1g	406kcal/塩分2.5g	413kcal/塩分3.3g
				さつまいもに含まれる食物繊維は大腸の働きを活発にし、便秘の解消や大腸がんの予防に効果があります	
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏のから揚げの甘酢あんかけと大葉つくね • こんにゃくのきんぴら • アスパラの炒め物 • 菜の花のからし和え • 大豆のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> • さわらの西京焼きと八宝菜フライ • 麻婆大根 • カリフラワーのサラダ • 白菜のボン酢和え • 春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と茄子の炒め物とまぐろカツ • ジャがいものきんぴら • しいたけの煮物 • 辛子菜の煮びたし • 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐ステーキの五目あんかけとひれかつ • ぜんまいの煮物 • もやしのナムル • チキンピカタ • キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> • 牛肉と大根の煮物とかぼちゃコロッケ • 春雨サラダ • にしんの漬焼き • 人参しりしり • さつまあげの七味焼き
	528kcal/塩分2.6g/食物繊維3.7g	509kcal/塩分3.1g/食物繊維4.4g	514kcal/塩分3.1g/食物繊維4.2g	502kcal/塩分2.7g/食物繊維3.9g	509kcal/塩分2.6g/食物繊維2.3g
		カリフラワーには不溶性食物繊維が多く含まれており、便秘解消に効果があります			
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉のドレッシング和え • ほっけの塩焼き • 目玉焼フライ • 小松菜の和え物 • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 厚揚げ豆腐と野菜の味噌煮 • あじの幽庵焼き • ハムカツ • チンゲン菜の和え物 • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉の塩こうじ炒め • さつま揚げの煮物 • 春巻き • ごぼうサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • つくね大葉巻ハンバーグ • 切干大根の煮物 • イカフライ • さつま芋サラダ • 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • チキンチャップ • 切昆布の煮物 • バターコーンコロッケ • 大根サラダ • ごはん
	642kcal/塩分2.2g	645kcal/塩分2.8g	648kcal/塩分2.9g	650kcal/塩分3.4g	648kcal/塩分3.1g
				さつまいもに含まれる食物繊維は大腸の働きを活発にし、便秘の解消や大腸がんの予防に効果があります	

※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

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

3/25 (木) または

3/26 (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、ご注文が必要ですよ。詳細はお問合せください。)

- 鮭の湯葉あんかけ
- 牛肉ときのこの炒め物
- 高野豆腐の玉子とじ
- 小松菜のおひたし
- 揚げと昆布の煮物
- 春雨の中華和え

349kcal 塩分2.0g
アレルギー: 卵・小麦

- さわらのカレー竜田揚げ
- 豚すき焼き
- 大根の胡麻ソース
- オクラのおかか和え
- 玉子とじ煮
- 小松菜のボン酢和え

392kcal 塩分2.6g
アレルギー: 卵・小麦