

3月29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

3/24 水

お届け日
3月29日～4月2日
(企画日表示:4月1回)

	月 3月29日	火 3月30日	水 3月31日	木 4月1日	金 4月2日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • あかうおの幽庵焼き • 豚肉の味噌煮 • ごぼうサラダ • 若竹煮 • 山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • さばの味噌煮 • 野菜天ぷら • いんげんの和え物 • 野菜炒め • 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉のマリネ • 切干大根の煮物 • ほうれん草のおかか和え • 大豆の煮物 • しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> • トラウトのムニエル • 厚揚げの煮物 • 白菜とハムのサラダ • 菜の花の煮びたし • オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> • 炊き合わせ • めばるの照り焼き • キャベツサラダ • つきこんの炒め物 • オクラの和え物
	257kcal/塩分2.2g	339kcal/塩分1.8g	400kcal/塩分1.8g	398kcal/塩分1.7g	252kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉の照り焼きと白身フライ • ひじきの煮物 • れんこんサラダ • 小松菜の煮びたし • 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉の生姜焼きと枝豆フライ • 里芋の味噌煮 • ほうれん草の和え物 • 山菜の煮物 • 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • おでんと串カツ • かれの塩焼き • ポテトサラダ • キャベツの煮びたし • フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> • 回鍋肉とカレーコロッケ • さんまの漬焼き • フロココリーサラダ • 金平ごぼう • バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> • めった汁煮とメンチカツ • にしんのみりん漬け • チンゲン菜の和え物 • 大根の煮物 • チーズかまぼこ
	409kcal/塩分2.1g	403kcal/塩分2.4g	405kcal/塩分2.7g	454kcal/塩分2.3g	403kcal/塩分2.4g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • チキンロールフライ • 里芋の煮物 • キャベツのサラダ • 山菜の中華炒め • なすの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • めばるの漬け焼きとさつまいもの天ぷら • 白菜のチリソース炒め • さつまあげの煮物 • ポテトサラダ • ゴーヤの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と玉ねぎの炒め物と牛たんシチューフライ • わかめのサラダ • キャベツの煮びたし • じゃがいもの炒め物 • つずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • チキンカツのトマトソースがけ • きんぴらごぼう • 切干し大根のサラダ • ほうれん草のピーナッツあえ • 里芋のごまあえ 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と白菜の煮物とサーモンフライ • 春雨の炒め物 • お好み焼き • れんこんのサラダ • 揚げぎょうざ
	511kcal/塩分3.2g/食物繊維3.3g	509kcal/塩分3.1g/食物繊維3.3g	557kcal/塩分2.7g/食物繊維3.9g	524kcal/塩分2.5g/食物繊維4.4g	536kcal/塩分2.8g/食物繊維2.4g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉の照り焼き • ひじきの煮物 • 白身フライ • れんこんサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉の生姜焼き • 里芋の味噌煮 • 枝豆フライ • ほうれん草の和え物 • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • おでん • かれの塩焼き • 串カツ • ポテトサラダ • 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 回鍋肉 • さんまの漬焼き • カレーコロッケ • フロココリーサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • めった汁煮 • にしんのみりん漬け • メンチカツ • チンゲン菜の和え物 • ごはん
	648kcal/塩分2g	621kcal/塩分1.8g	649kcal/塩分3.1g	644kcal/塩分2.3g	645kcal/塩分2g

オクラのネバネバ成分は食物繊維なので便秘解消にも良く身体をキレイに整えてくれます

フロココリーにはシミ予防に効果的なグルタチオンや貧血を防ぐ鉄分が豊富に含まれています

ほうれん草には鉄分が多く含まれており、ビタミンCと一緒に摂ることで効率よく吸収することができます

フロココリーにはシミ予防に効果的なグルタチオンや貧血を防ぐ鉄分が豊富に含まれています

※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

4/1 (木) または
4/2 (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。)

- あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
- もちふの和風あんかけ
- ほうれん草と筍の煮びたし
- 青のりポテト
- 彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
- 冬瓜の土佐煮
- 高野豆腐のかに風味あんかけ
- さつまいもと昆布の煮物
- ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.3g
アレルギー: かに・小麦・卵・乳