

4月5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

3/31 水

お届け日
4月5日～4月9日
(企画日表示:4月2回)

	月 4月5日	火 4月6日	水 4月7日	木 4月8日	金 4月9日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 山菜の煮物 小松菜の和え物 鶏肉の塩炒め フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの西京漬け 大根の生姜煮 ポテトサラダ がんもの煮物 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐の野菜あんかけ たらの塩焼き 白菜のサラダ キャベツの煮びたし 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と豚肉の甘辛煮 かれの塩焼き 海藻サラダ 南瓜の小倉煮 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> あじの味噌漬け 切干大根の煮物 オクラの和え物 野菜炒め 黒豆の煮物
	373kcal/塩分2.2g	379kcal/塩分1.6g	392kcal/塩分2.2g	358kcal/塩分1.6g	286kcal/塩分2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ甘酢あん めばるの幽庵焼き マカロニサラダ 根菜の煮物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがバターと海老カツ 赤魚のゆかり焼き ほうれん草の和え物 しらたきのピリ辛炒め うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻ハンバーグとあじフライ さつま揚げの煮物 南瓜サラダ 白菜の煮びたし 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の田楽味噌とハムカツ ほっけの照り焼き さつま揚げの煮物 竹の子のそぼろ煮 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎの甘辛煮と野菜コロッケ さばの塩焼き 小松菜の和え物 金平ごぼう キャベツの浅漬け
	409kcal/塩分3.1g	408kcal/塩分2.7g	452kcal/塩分2.8g	416kcal/塩分3.4g	402kcal/塩分1.8g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆あじ竜田の南蛮漬けと大葉巻きつくね チンゲン菜の炒め物 巾着の煮物 ポテトサラダ 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のキムチ炒めと白身魚のフライ 大根のコンソメ煮 さつまあげの煮物 玉ねぎのおかか和え しゅつまい 	<ul style="list-style-type: none"> かき揚げと鶏肉の天ぷら じゃが芋の炒め物 厚揚げとふきの煮物 菜の花のからし和え 枝豆のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の野菜あんかけと豚串かつ ぜんまいとこんにゃくの煮物 いんげんの炒め物 高野豆腐の煮物 中華ポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ポークシチューとメンチカツ もやしの炒め物 小松菜の和え物 白身魚の漬け焼き セロリの漬物
	502kcal/塩分2.7g/食物繊維3.4g	513kcal/塩分2.8g/食物繊維2.8g	587kcal/塩分3.2g/食物繊維4.5g	527kcal/塩分2.7g/食物繊維3.0g	529kcal/塩分2.9g/食物繊維2.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ甘酢あん めばるの幽庵焼き 根菜煮 マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがバター 赤魚のゆかり焼き 海老カツ ほうれん草の和え物 わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻ハンバーグ さつま揚げの煮物 あじフライ 南瓜サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の田楽味噌 ほっけの照り焼き ハムカツ もやしの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎの甘辛煮 さばの塩焼き 野菜コロッケ 小松菜の和え物 ごはん
	650kcal/塩分3g	632kcal/塩分3.4g	647kcal/塩分2.7g	607kcal/塩分2.8g	650kcal/塩分1.8g

南瓜はβカロテンやビタミンC・Eが豊富に含まれており、栄養価は野菜の中でもトップクラスです。

じゃがいもはカリウムとビタミンCがたっぷりなので風邪予防や疲労回復、肌の健康維持に最適です。

菜の花にはβカロテンが豊富に含まれており、抗がん作用や免疫を活性にする作用があるとされています。

※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

4/8(木)または
4/9(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"> さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 じゃがいものカレーコンソメ炒め プロッコリーのジュレサラダ 小松菜と切干大根のごましょうゆ 荳わかめの当座煮 	<p>311kcal 塩分2.8g アレルギー:小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ジャーマンポテト もちふの玉子とじ キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え 	<p>372kcal 塩分2.0g アレルギー:卵・乳・小麦</p>
--	------------------------------------	---	--