

4月12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

4/7 水

お届け日  
4月12日～4月16日  
(企画日表示: 4月3回)

	月 4月12日	火 4月13日	水 4月14日	木 4月15日	金 4月16日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>さけの幽庵焼き</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>ブロッコリーの和え物</li> <li><b>玉ねぎの炒め物</b></li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の唐揚げおろしソース</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>大豆の煮物</li> <li>中華ポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏つみれと野菜の炊き合わせ</li> <li>さごしの味噌漬け</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>つきこんの炒め物</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>めばるの生姜焼き</li> <li>大根の酢の物</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の照り焼き</li> <li>ちぎり揚げの煮物</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>マカロニソテー</li> <li>オクラの和え物</li> </ul>
	280kcal/塩分1.7g	352kcal/塩分2.2g	250kcal/塩分2g	292kcal/塩分1.8g	251kcal/塩分1.7g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のカレーマヨ炒めとイカカツ</li> <li>オムレツ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>若竹煮</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナじゃがと串カツ</li> <li>かれいののみりん漬け</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>エビフライ</b></li> <li>がんもの煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>キャベツの味噌煮</li> <li>チーズかまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のパン粉焼きとメンチカツ</li> <li>あじの照り焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>れんこんきんぴら</li> <li>里芋のごま煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐と豚肉の味噌煮と南瓜コロッケ</li> <li>さんまの幽庵焼き</li> <li>ブロッコリーの和え物</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>
494kcal/塩分2.8g	408kcal/塩分2g	425kcal/塩分2.5g	403kcal/塩分3g	406kcal/塩分2g	
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライとハンバーグ</li> <li>たけのこの炒め物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>さつまあげの煮物</li> <li>バターコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>さわらの西京焼きとかきあげ</b></li> <li>もやしの炒め物</li> <li>大根なます</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>大豆のケチャップ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の七味焼きとおからフライ</li> <li>大根のそぼろあんかけ</li> <li>しめじの炒め物</li> <li>じゃがいものサラダ</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーとヒレカツ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>にんにくの芽の炒め物</li> <li>玉ねぎのマリネ</li> <li>たたきごぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼きとイカフライ</li> <li>切干し大根のケチャップ炒め</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>オクラのごま和え</li> </ul>
518kcal/塩分3.1g/食物繊維3.5g	503kcal/塩分2.9g/食物繊維4.3g	525kcal/塩分2.4g/食物繊維2.9g	511cal/塩分2.7g/食物繊維4.0g	504kcal/塩分3.1g/食物繊維4.5g	
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のカレーマヨ炒め</li> <li>オムレツ</li> <li>イカカツ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナじゃが</li> <li>かれいののみりん漬け</li> <li>串カツ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>エビフライ</b></li> <li>がんもの煮物</li> <li>キャベツの味噌煮</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のパン粉焼き</li> <li>あじの照り焼き</li> <li>メンチカツ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐と豚肉の味噌煮と南瓜コロッケ</li> <li>さんまの幽庵焼き</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>ブロッコリーの和え物</li> <li>五目ごはん</li> </ul>
634kcal/塩分2.7g	636kcal/塩分2g	649kcal/塩分2.2g	650kcal/塩分2.7g	617kcal/塩分3.4g	

※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**

4/15(木) または  
4/16(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。)

- 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- さつまいものグラタン
- 高野豆腐の田楽
- ひじきの煮物
- カリフラワーのマスタード和え

380kcal 塩分2.8g  
アレルギー: 卵・乳・小麦

- ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- 玉子とじ煮
- ほうれん草のおひたし
- 切干大根とツナの塩ほん酢和え

384kcal 塩分2.3g  
アレルギー: 卵・小麦・かき