

4月19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

4/14 水

お届け日  
4月19日～4月23日  
(企画日表示: 4月4回)

	月 4月19日	火 4月20日	水 4月21日	木 4月22日	金 4月23日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのおろしポン酢</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>白菜の和え物</li> <li>小松菜の炒め物</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの照り焼き</li> <li>じゃがいもの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>竹の子のそぼろ煮</li> <li>えびしゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの照り焼き</li> <li>大豆の煮物</li> <li>大根の和え物</li> <li>しらたきの味噌煮</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の甘酢あん</li> <li>たららの塩焼き</li> <li>こんにゃくの和え物</li> <li>チンゲン菜のソテー</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじの西京漬け</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>根菜の煮物</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>
	251kcal/塩分2.2g	315kcal/塩分2g	308kcal/塩分1.8g	313kcal/塩分1.9g	348kcal/塩分2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツのデミグラスソースとサーモンフライ</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>大根の生姜煮</li> <li>竹輪の照り煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐と春巻き</li> <li>めばるの塩焼き</li> <li>れんこんきんぴら</li> <li>わかめナムル</li> <li>バターコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンチャップと野菜コロッケ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>つきこんのピリ辛炒め</li> <li>里芋の磯辺煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の煮物とハムカツ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>マカロニソテー</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おでんと目玉焼フライ</li> <li>さごしの味噌漬け</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>
	403kcal/塩分2.8g	403kcal/塩分2.8g	420kcal/塩分3.4g	434kcal/塩分2.3g	402kcal/塩分3.2g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグデミグラスソースがけ</li> <li>カリフラワーの炒め物</li> <li>しろ菜の和え物</li> <li>いわしフライ</li> <li>芋づるの佃煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の煮物とカレールーフライ</li> <li>春雨のサラダ</li> <li>れんこんの煮物</li> <li>チキンピカタ</li> <li>大根の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばのトマトソースがけとハムカツ</li> <li>マカロニとウィンナーの炒め物</li> <li>高野豆腐の玉子とじ</li> <li>もやしのサラダ</li> <li>こんにゃくのきんぴら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さんま竜田揚げの甘酢あんかけと春巻き</li> <li>里芋の煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ミートボールのカレー煮</li> <li>大豆の生姜煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉となすの炒め物とチキンカツ</li> <li>しらたきの炒め物</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>大根のサラダ</li> <li>しゅうまい</li> </ul>
	506kcal/塩分3.1g/食物繊維2.6g	509kcal/塩分2.9g/食物繊維3.0g	594kcal/塩分2.7g/食物繊維3.6g	530cal/塩分3.1g/食物繊維4.0g	516cal/塩分2.7g/食物繊維3.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツのデミグラスソース</li> <li>キャベツの煮浸し</li> <li>サーモンフライ</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐</li> <li>めばるの塩焼き</li> <li>春巻き</li> <li>わかめナムル</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンチャップ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>野菜コロッケ</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の煮物</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ハムカツ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>青菜ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おでん</li> <li>さごしの味噌漬</li> <li>目玉焼フライ</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	633kcal/塩分2.6g	644kcal/塩分2.8g	648kcal/塩分3.1g	631kcal/塩分2.4g	642kcal/塩分3.1g

サバに多く含まれているビタミンB12は、悪性貧血の予防や肩こりの解消に効果があると言われています。

ごぼうは低カロリーでありながらミネラルなどの成分が多く、食物繊維には血糖値の上昇を抑える効果もあります。

れんこんにはみかんの1.5倍のビタミンCが含まれています。でんぷんが多く、加熱しても壊れにくいそうです。

ごぼうは低カロリーでありながらミネラルなどの成分が多く、食物繊維には血糖値の上昇を抑える効果もあります。

※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

4/22(木) または  
4/23(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。)

- 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
- ほうれん草とカニカマのおひたし
- なすの煮物
- 炒り豆腐
- ピーマンの味噌炒め

379kcal 塩分2.2g  
アレルギー: 卵・乳・小麦・えび・かに

- 鯿のトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
- かぼちゃと椎茸の含め煮
- ほうれん草オイスターソース炒め
- カリフラワーのサラダ
- れんこんのごま和え

356kcal 塩分1.8g  
アレルギー: 卵・乳・小麦・落花生