

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

<ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>379kcal 塩分2.2g</p> <p>アレルギー: 卵・乳・小麦・えび・かに</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>356kcal 塩分1.8g</p> <p>アレルギー: 卵・乳・小麦・落花生</p>
--	--	--	--