

4月26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

4/21 水

お届け日  
4月26日～4月30日  
(企画日表示:5月1回)

	月 4月26日	火 4月27日	水 4月28日	木 4月29日	金 4月30日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほっけの照り焼き</li> <li>えびいなりの煮物</li> <li>さつまいもサラダ</li> <li>白菜の炒め物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<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>ほうれん草の和え物</li> <li>春雨のソテー</li> <li>大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ豆腐のあんかけ</li> <li>肉じゃが</li> <li>小松菜のびたし</li> <li>若竹煮</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>	昭和の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>さごしの照り焼き</li> <li>しらたきと山菜の炒め物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>チーズかまぼこ</li> </ul>
	317kcal/塩分1.8g	262kcal/塩分2g	325kcal/塩分1.6g		262kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼きとメンチカツ</li> <li>さんまの味噌漬け</li> <li>大根の酢の物</li> <li>竹輪の煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポトフとさわらフライ</li> <li>塩焼そば</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	昭和の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜とカレーコロッケ</li> <li>里芋の味噌煮</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ナポリタン</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>
	432kcal/塩分3.4g	494kcal/塩分2.3g	407kcal/塩分2.7g		409kcal/塩分2.1g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>アジフライとエビカツ</li> <li>昆布の煮物</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>さつまあげの煮物</li> <li>たけのこの炒め物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の漬焼きとたごキャベツカツ</li> <li>さんまの味噌漬け</li> <li>じゃがいもの炒め物</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と大根の煮物とハム玉子フライ</li> <li>大豆の煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>いか焼き</li> <li>揚げぎょうざ</li> </ul>	昭和の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の竜田揚げのおろしあんかけとチンジャオロースフライ</li> <li>大豆の煮物</li> <li>厚揚げの炒め物</li> <li>かぼちゃの煮物</li> <li>わかめのサラダ</li> <li>長芋のおかか和え</li> </ul>
	503kcal/塩分3.1g/食物繊維3.6g	527kcal/塩分3.0g/食物繊維3.0g	518kcal/塩分2.7g/食物繊維3.6g		594kcal/塩分3.0g/食物繊維4.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>さんまの味噌漬け</li> <li>メンチカツ</li> <li>大根の酢の物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポトフ</li> <li>塩焼そば</li> <li>さわらフライ</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	昭和の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>里芋の味噌煮</li> <li>カレーコロッケ</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>わかめご飯</li> </ul>
	642kcal/塩分3.4g	648kcal/塩分2.2g	641kcal/塩分2.6g		563kcal/塩分2.6g

鶏肉に含まれているたんぱく質は皮膚や筋肉、爪や髪など  
身体のあらゆる組織を産生するのに欠かせません。

キャベツには便秘に効く食物繊維やむくみを解消するカリウムがたっぷり入っています。

わかめのぬめり成分のアルギン酸には、整腸作用や  
コレステロールを低くするはたらきがあります。

※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

4/30(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。)

- ・たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
- ・ほうれん草の白和え
- ・糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
- ・フライドポテト
- ・いんげんのおひたし

359kcal 塩分2.4g  
アレルギー: 卵・小麦

- ・サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ玉ねぎソース
- ・かぼちゃの肉そぼろかけ
- ・小松菜のおひたし
- ・いんげんの白和え
- ・切干大根のケチャップ煮

296kcal 塩分1.7g  
アレルギー: 卵・乳・小麦