

5月3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

4/28 水

お届け日
5月6日～5月7日
(企画日表示:5月2回)

	月 5月3日	火 5月4日	水 5月5日	木 5月6日	金 5月7日
おもいやりおかず	憲法記念日のためお休みで	みどりの日のためお休みで	こどもの日のためお休みで	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草オムレツのトマトソース 絹ごし揚げの煮物 ・小松菜の和え物 ・山菜の炒り煮 ・えびしゅつまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の甘酢あんかけ ・じゃがいもの炒め物 ・オクラの和え物 ・さんびらごぼう ・黒豆の煮物
				369kcal/塩分2.2g	348kcal/塩分1.6g
おかず	憲法記念日のためお休みで	みどりの日のためお休みで	こどもの日のためお休みで	<ul style="list-style-type: none"> ・つくね大葉巻ハンバーグとコロッケ ・ひじきの煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・メンマの中華炒め ・バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とれんこんのマヨカレー炒めと目玉焼フライ ・ほっけの照り焼き ・ほうれん草の和え物 ・つきこんの炒め ・白菜の浅漬け
				409kcal/塩分2.4g	405kcal/塩分2.2g
満彩おかず	憲法記念日のためお休みで	みどりの日のためお休みで	こどもの日のためお休みで	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロース焼きデミグラスソースがけとイカフライ ・ちくわのさんびら ・わかめの煮物 ・チンゲン菜のサラダ ・揚げぎょうざ 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの塩焼きと八宝菜フライ ・大根の煮物 ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・オクラの和え物
				524cal/塩分3.0g/食物繊維2.3g	517cal/塩分2.9g/食物繊維4.9g
お弁当	憲法記念日のためお休みで	みどりの日のためお休みで	こどもの日のためお休みで	<ul style="list-style-type: none"> ・つくね大葉巻ハンバーグ ・ひじきの煮物 ・コロッケ ・チンゲン菜の和え物 ・青菜ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とれんこんのマヨカレー炒め ・ほっけの照り焼き ・目玉焼フライ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん
				627kcal/塩分2.5g	620kcal/塩分2.2g

小松菜はビタミンA・ビタミンC・ビタミンEが豊富にバランスよく含まれているので美容効果が高い野菜です。

れんこんに含まれるネバネバ成分はムチンで、胃粘膜を丈夫にして胃炎や胃潰瘍の予防に効果があります

わかめには、骨や歯の形成に必要なカルシウムが含まれており、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

れんこんに含まれるネバネバ成分はムチンで、胃粘膜を丈夫にして胃炎や胃潰瘍の予防に効果があります

※献立内容は変更になる可能性があります。※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

5/6(木)または
5/7(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。)

- ・赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
- ・じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ・ひじきの煮物
- ・大根とじゃこのおひたし
- ・くずし豆腐とれんこん生姜炒め

326kcal 塩分1.9g
アレルギー:卵・乳・小麦

- ・カレーの香草焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
- ・若竹煮
- ・ほうれん草の白和え
- ・梅しそめん
- ・れんこんの甘辛煮

350kcal 塩分3.0g
アレルギー:卵・小麦