

5月10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

5/5 水

お届け日
5月10日～5月14日
(企画日表示:5月3回)

	月 5月10日	火 5月11日	水 5月12日	木 5月13日	金 5月14日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・たらの味噌焼き ・ベーコンじゃが ・ほうれん草の和え物 ・竹の子のそぼろ煮 ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き合わせ ・ほっけの塩焼き ・ポテトサラダ ・野菜炒め ・竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭ハンバーグ ・大根の生姜煮 ・こんにゃくの和え物 ・いんげんの炒り煮 ・チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と豚肉の甘辛煮 ・かれいの照り焼き ・こんにゃくの和え物 ・小松菜の煮びたし ・玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじの唐揚げ野菜がけ ・角揚げの煮物 ・春雨サラダ ・切干大根の煮物 ・肉団子
	255kcal / 塩分2.2g	377kcal / 塩分1.6g	357kcal / 塩分2.2g	265kcal / 塩分2.2g	371kcal / 塩分1.7g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・唐揚げのタルタルソースと南瓜コロッケ ・野菜炒め ・海藻サラダ ・チンゲン菜の炒め物 ・大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と里芋の煮物とコーンフライ ・さばの照り焼き ・小松菜の和え物 ・きんぴらごぼう ・がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のそぼろがけとあじフライ ・明太マヨオムレツ ・オクラの和え物 ・キャベツの煮びたし ・黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナじゃがと春巻 ・チーズつくね焼き ・ほうれん草の白和え ・ロールキャベツの和風煮 ・フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ・巾着の煮物と串カツ ・にしんの照り焼き ・マカロニサラダ ・れんこんきんぴら ・中華ポテト
	431kcal / 塩分2.6g	437kcal / 塩分1.9g	449kcal / 塩分1.9g	427kcal / 塩分2.6g	455kcal / 塩分2.2g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏竜田揚げのなめたけおろしがけ ・春雨の炒め物 ・しろ菜のぼん酢和え ・かぼちゃ入りオムレツ ・大豆とこんにゃくの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の炒め物と枝豆フライ ・マカロニナポリタン ・小松菜のサラダ ・めばるの漬焼き ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひれかつ玉子あんかけ ・しらたきの炒め物 ・もやし酢の物 ・山芋のおかか和え ・山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚竜田揚げの甘酢あんかけと春巻き ・こんにゃくと山菜の煮物 ・キャベツのサラダ ・ちくわの炒め物 ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の味噌煮と菜の花コロッケ ・きのこの煮物 ・かぼちゃサラダ ・さば焼き ・キャベツの和え物
	503kcal / 塩分3.0g / 食物繊維3.7g	545kcal / 塩分2.9g / 食物繊維2.2g	517kcal / 塩分2.9g / 食物繊維5.1g	514kcal / 塩分3.0g / 食物繊維2.0g	509kcal / 塩分2.2g / 食物繊維3.1g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・唐揚げのタルタルソース ・野菜炒め ・南瓜コロッケ ・海藻サラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と里芋の煮物 ・さばの照り焼き ・コーンフライ ・小松菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のそぼろがけ ・明太マヨオムレツ ・あじフライ ・オクラの和え物 ・わかめご飯 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナじゃが ・チーズつくね焼き ・春巻 ・ほうれん草の白和え ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・巾着の煮物 ・にしんの照り焼き ・串カツ ・マカロニサラダ ・ごはん
	642kcal / 塩分2.5g	650kcal / 塩分1.8g	649kcal / 塩分2.6g	648kcal / 塩分2.6g	603kcal / 塩分2.2g

豆腐に含まれるたんぱく質は、外から侵入してくるウイルスなどの異物から身体を守る働きをします。

オクラは胃の粘膜を保護したり消化を助ける働きもあるため、体力の弱っているときにはいい野菜です。

かぼちゃに含まれるカロテンは、皮膚や粘膜を強くして肌を守るため、美容効果や感染症予防効果が期待できます。

※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

5/13 (木) または
5/14 (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。)

- ・ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
- ・白菜の煮びたし
- ・玉子とじ煮
- ・茄子の生姜醤油
- ・いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- ・さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
- ・かぼちゃの煮物
- ・高野豆腐のひすいあんかけ
- ・切干大根の煮物
- ・いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アレルギー: 乳・小麦