

5月17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

5/12 水

お届け日
5月17日～5月21日
(企画日表示:5月4回)

	月 5月17日	火 5月18日	水 5月19日	木 5月20日	金 5月21日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐のそぼろあなかけ 大根の味噌煮 キャベツのサラダ 山菜の炒り煮 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の唐揚げ野菜かけ 大豆の煮物 ポテトサラダ 小松菜の炒め物 竹輪の照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの照り焼き 回鍋肉 切干大根和え 里芋といかの煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース さばの味噌漬け 豆腐サラダ ほうれん草の煮びたし 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の幽庵焼き 絹厚揚げの煮物 れんこんのカレー炒め オクラの和え物 大根のゆかり和え
	278kcal/塩分1.6g	400kcal/塩分1.9g	333kcal/塩分2.1g	353kcal/塩分2.2g	268kcal/塩分1.7g
		大豆は血中コレステロールを下げ、血管をしなやかにし、動脈硬化を予防します。			
おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ 信田巻きの煮物 小松菜の和え物 じゃがいものコンソメ煮 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの柚醤油ドレッシングとカレーコロッケ たらの塩焼き マカロニサラダ チンゲン菜の中華煮 チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の春雨スープと目玉焼フライ めばるの生姜焼き ほうれん草の和え物 ひじきの煮物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌カツ 大根のピリ辛煮 さつまいもサラダ いんげんとベーコンのソテー 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩だれ焼きとイカカツ 焼そば ごぼうサラダ わかめの炒り煮 里芋のごま煮
	428kcal/塩分2.4g	421kcal/塩分2.5g	421kcal/塩分2.9g	454kcal/塩分2.5g	434kcal/塩分3.4g
			サツマイモは、不溶性の食物繊維と水溶性の食物繊維のバランスが非常によい野菜で、便秘の改善や予防に期待が持てます。		
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のバジル焼きとメンチカツ アスパラの炒め物 白菜の煮びたし さつまあげの煮物 大豆とかぼちゃのマリネ 	<ul style="list-style-type: none"> ますのバター焼きぼん酢がけとコロッケ こんにゃくの煮物 カリフラワーのコンソメ煮 野菜炒め 大根菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の炒め物とアスパラベーコンサラダフライ 高野豆腐の枝豆あなかけ 焼きそば いんげんのサラダ 昆布巻 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレーと白身魚フライ れんこんのきんぴら キャベツのサラダ がんもの煮物 バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の漬焼きとかき揚げ ひじきの煮物 大根のオイスターソース炒め 菜の花のからし和え こんにゃくの甘辛煮
	501cal/塩分3.0g/食物繊維3.3g	512cal/塩分3.2g/食物繊維2.9g	522cal/塩分2.9g/食物繊維2.1g	514cal/塩分3.0g/食物繊維2.0g	520cal/塩分2.6g/食物繊維3.1g
	大根菜は、ほうれん草に比べてビタミンCやカルシウムが約5倍も含まれています。				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ じゃがいものコンソメ煮 信田巻きの煮物 小松菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの柚醤油ドレッシング たらの塩焼き カレーコロッケ マカロニサラダ 青菜ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の春雨スープ めばるの生姜焼き 目玉焼フライ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌カツ 大根のピリ辛煮 いんげんとベーコンのソテー さつまいもサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩だれ焼き 焼そば イカカツ ごぼうサラダ ごはん
	646kcal/塩分2.3g	648kcal/塩分2.7g	649kcal/塩分2.7g	638kcal/塩分2.5g	648kcal/塩分3.4g
			サツマイモは、不溶性の食物繊維と水溶性の食物繊維のバランスが非常によい野菜で、便秘の改善や予防に期待が持てます。		

※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

5/20(木) または
5/21(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。)

- ・カレーのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とし風
- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・ひじきの煮物
- ・じゃがいものおかか和え
- ・キャベツとベーコンの炒め物

318kcal 塩分2.8g
アレルギー:卵・乳・小麦

- ・鮭の湯葉あなかけ・牛肉ときのこの炒め物
- ・高野豆腐の玉子とし
- ・小松菜のおひたし
- ・揚げと昆布の煮物
- ・春雨の中華和え

349kcal 塩分2.0g
アレルギー:卵・小麦