

5月24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

5/19 水

お届け日
5月24日～5月28日
(企画日表示: 6月1回)

	月 5月24日	火 5月25日	水 5月26日	木 5月27日	金 5月28日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグのおろしポン酢 切干大根の煮物 小松菜のひたし 野菜炒め 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの味噌焼き がんものおかか煮 フロッコリーのサラダ 金平ごぼう キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豆腐と豚肉の煮物 ほきの七味焼き れんこんの和え物 菜の花の煮びたし フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> たららの照り焼き 大豆の煮物 ほうれん草の煮びたし マカロニサラダ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの幽庵焼き 厚揚げの煮物 海藻の和え物 いんげんの炒め物 昆布豆の煮物
	358kcal/塩分2.2g	253kcal/塩分2g	273kcal/塩分1.5g	348kcal/塩分1.8g	297kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と筍の中華炒めと枝豆フライ さんまの塩焼き ほうれん草の和え物 大根の煮物 バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きとコーンコロック 麻婆春雨 オクラの和え物 山菜の煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 海老チリと串カツ トラウトの塩焼き キャベツサラダ こんにゃくの炒め物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> めった汁煮とあじフライ オムレツ チンゲン菜の和え物 きのこソテー がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツのクリーム煮とハムカツ さばの照り焼き フロッコリーの和え物 切干大根の煮物 中華ポテト
	405kcal/塩分2.2g	402kcal/塩分2.4g	404kcal/塩分3.1g	409kcal/塩分2.1g	414kcal/塩分2.4g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライとハンバーグ 大根の煮物 ごぼうのサラダ ほきの七味焼き キャベツの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と大根の煮物とグラタンコロック 春雨サラダ 小松菜の和え物 豆腐の煮物 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグきのこソースがけ きんぴらごぼう もやしの炒め物 オクラのごま和え 白身魚フライ 	<ul style="list-style-type: none"> 豆あじ竜田揚げの南蛮漬けとつくね串 厚揚げのそぼろ煮 大豆の煮物 玉子マカロニサラダ かぼちゃの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のケチャップ炒めとチキンカツ 切干し大根の煮物 じゃがいもの炒め物 ほうれん草の和え物 しゅうまい
	527cal/塩分2.8g/食物繊維2.8g	505cal/塩分2.4g/食物繊維4.2g	517cal/塩分2.7g/食物繊維4.8g	528cal/塩分2.2g/食物繊維3.9g	513cal/塩分3.0g/食物繊維4.1g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と筍の中華炒め さんまの塩焼き 枝豆フライ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き 麻婆春雨 コーンコロック オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 海老チリ トラウトの塩焼き キャベツサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> めった汁煮 オムレツ あじフライ チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツのクリーム煮 さばの照り焼き ハムカツ フロッコリーの和え物 わかめご飯
	650kcal/塩分2.4g	615kcal/塩分1.8g	642kcal/塩分3.1g	646kcal/塩分2g	646kcal/塩分3.2g

海藻は骨や歯を丈夫にし骨粗しょう症を防ぎます。

オクラは便秘や下痢を予防して大腸がんのリスクを減らす効果があります。

厚揚げには、木綿豆腐と比べてカルシウムが約2倍、鉄分が約3倍含まれています。

※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

5/27(木)または
5/28(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。)

・さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き

- 大根の胡麻ソース
- オクラのおかか和え
- 玉子とじ煮
- 小松菜のポン酢和え

392kcal 塩分2.6g
アレルギー: 卵・小麦

・あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬

- もちふの和風あんかけ
- ほうれん草と筍の煮びたし
- 青のりポテト
- 彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g
アレルギー: 卵・乳・小麦