

1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

12/29 水

お届け日
1月4日～1月7日
(企画日表示:1月2回)

	月 1月3日	火 1月4日	水 1月5日	木 1月6日	金 1月7日
おもいやりおかず	年始のお休みです	<ul style="list-style-type: none"> ・たらの幽庵焼き ・さつま揚げの煮物 ・南瓜サラダ ・白菜の煮びたし ・黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き合わせ ・きのこの卵とし ・春雨の酢の物 ・いんげんの炒り煮 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけの照り焼き ・ひじきの煮物 ・ポテトサラダ ・野菜炒め ・フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ももと里芋の煮物 ・たけのこの炒め物 ・海藻サラダ ・大豆の煮物 ・チーズかまぼこ
		306kcal/塩分2g	360kcal/塩分1.8g	354kcal/塩分2g	400kcal/塩分1.8g
おかず	年始のお休みです	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の唐揚げ野菜あんかけ ・切干大根の煮物 ・ポテトサラダ ・もやしの炒め物 ・大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜と野菜コロッケ ・さごしの照り焼き ・さつま芋サラダ ・茄子の炒め物 ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の甘辛煮とサーモンフライ ・ナポリタン ・れんこんのサラダ ・ほうれん草の煮びたし ・竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のドレッシング和えと枝豆フライ ・さんまの塩焼き ・チンゲン菜の和え物 ・山菜の煮物 ・里芋の味噌煮
		497kcal/塩分3.4g	425kcal/塩分2.1g	415kcal/塩分2.4g	434kcal/塩分3g
満彩おかず	年始のお休みです	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの味噌あんかけと鶏ごぼうカツ(ソース付き) ・マカロニの炒め物 ・いんげんの炒め物 ・ポテトサラダ ・揚げぎょうざ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の唐揚げ油淋鶏ソースがけとイカ野菜バーグ ・大根と山菜の煮物 ・キャベツのサラダ ・白菜の炒め物 ・きゅうりのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームコロッケのトマトソースがけ ・春雨の炒め物 ・もやしのナムル ・ポテトチキンロール ・こんにゃくのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉とたこカツ(ソース付き) ・ひじきの煮物 ・切干大根のサラダ ・さわらの漬焼き ・オクラの和え物
		598kcal/塩分2.8g/食物繊維2.0g	569kcal/塩分3.2g/食物繊維2.6g	592kcal/塩分3.0g/食物繊維3.1g	557kcal/塩分2.5g/食物繊維4.3g
お弁当	年始のお休みです	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の唐揚げ野菜あんかけ ・切干大根の煮物 ・もやしの炒め物 ・ポテトサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜 ・さごしの照り焼き ・野菜コロッケ ・さつま芋サラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の甘辛煮 ・ナポリタン ・ほうれん草の煮びたし ・れんこんのサラダ ・青菜ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のドレッシング和え ・さんまの塩焼き ・枝豆フライ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん
		649kcal/塩分2.9g	648kcal/塩分2.2g	641kcal/塩分2.6g	645kcal/塩分2.7g

ほっけに豊富にふくまれるビタミンEは、しなやかで丈夫な血管を作る素となり、毛細血管の血行促進にも有効です。

チンゲンサイは、ガンや生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富です。

さわらにはビタミンDが豊富に含まれており、骨の健康維持に役立ちます。

チンゲンサイは、ガンや生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富です。

※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

1/6(木)または
1/7(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。)

- ・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
- ・玉子とし煮
- ・小松菜のポン酢和え

392kcal 塩分2.6g
アレルギー:卵・小麦

- ・鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときこの炒め物
- ・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