

1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

1/5 水

お届け日  
1月11日～1月14日  
(企画回表示:1月3回)

	月 1月10日	火 1月11日	水 1月12日	木 1月13日	金 1月14日
おもしろおかず	成人の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き豆腐と牛肉の煮物</li> <li>あじの照り焼き</li> <li>チンゲン菜のなめ茸和え</li> <li>じゃがいもの醤油バター炒め</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐のきのこあんかけ</li> <li>さごしの味噌焼き</li> <li>さつま芋サラダ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>キャベツのゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たちうおのみりん焼き</li> <li>がんもの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>春雨のソテー</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタル付き)</li> <li>豚肉といんげんの炒め物</li> <li>大根の和え物</li> <li>山菜の煮物</li> <li>みかん</li> </ul>
		260kcal/塩分1.6g	267kcal/塩分1.9g	386kcal/塩分1.6g	392kcal/塩分2.2g
おかず	成人の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの煮物と南瓜コロッケ</li> <li>ほっけの照り焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>れんこんのきんぴら</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>田楽味噌(田楽味噌付き)と串カツ</li> <li>たら照り焼き</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>メンマの中華炒め</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回鍋肉とえびカツ</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの卵とじと春巻き</li> <li>根菜の煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>
		408kcal/塩分1.8g	405kcal/塩分2.9g	421kcal/塩分2.5g	406kcal/塩分2g
満彩おかず	成人の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>たら竜田揚げの玉ねぎあんかけとカレールーフライ(ソース付き)</li> <li>大根の煮物</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>鶏肉ガーリック焼き</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライとハンバーグ(タルタルソース付き)</li> <li>白菜の煮物</li> <li>麻婆こんにゃく</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>長芋のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のクリームシチューがけとメンチカツ(ソース付き)</li> <li>里芋の煮物</li> <li>れんこん炒め</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とごぼうの煮物とかぼちゃコロッケ(ソース付き)</li> <li>白菜の煮物</li> <li>もやしのサラダ</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>かぶの塩昆布和え</li> </ul>
		567kcal/塩分3.2g/食物繊維3.0g	535kcal/塩分2.7g/食物繊維3.2g	594kcal/塩分3.2g/食物繊維2.6g	579kcal/塩分2.3g/食物繊維3.8g
お弁当	成人の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの煮物</li> <li>ほっけの照り焼き</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>田楽味噌(田楽味噌付き)</li> <li>たら照り焼き</li> <li>串カツ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回鍋肉</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>えびカツ</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>わかめご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの卵とじ</li> <li>根菜の煮物</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
		636kcal/塩分1.8g	623kcal/塩分2.8g	640kcal/塩分3.3g	583kcal/塩分1.5g

※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

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

1/13(木)または  
1/14(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、ご注文が必要ですよ。詳細はお問合せください。)

• さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め

- 冬瓜の土佐煮
- 高野豆腐のかに風味あんかけ
- さつままいもと昆布の煮物
- ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.3g  
アレルギー:かに・小麦・卵・乳

• 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