

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
		<small>じゃがいもには塩分の取り過ぎを調整するために非常に重要な栄養素であるカリウムが豊富に含まれています。</small>			
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
		<small>小松菜には、疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンが豊富に含まれています。</small>			
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
		<small>かぶにはビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防に効果があるとされています。</small>			
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
		<small>小松菜には、疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンが豊富に含まれています。</small>			

※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