

1月31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

1/26 水

お届け日
1月31日～2月4日
(企画日表示: 2月2回)

	月 1月31日	火 2月1日	水 2月2日	木 2月3日	金 2月4日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの大根おろしあん 山菜の煮物 オクラの和え物 しらたきのピリ辛炒め キャベツの浅漬け <p>277kcal/塩分2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め めばるの塩焼き 海藻サラダ 白菜の煮びたし 竹の子のおかか煮 <p>364kcal/塩分2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> トラウトの漬焼き 信田巻きの煮物 ポテトサラダ 野菜炒め オレンジ <p>318kcal/塩分1.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ホキのみりん焼き ほうれん草のおかか和え 大豆の煮物 肉団子 <p>255kcal/塩分2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> たちうおの西京焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのサラダ 金平ごぼう うずら豆の煮物 <p>400kcal/塩分2g</p>
おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタル付き) がんもの煮物 大根の和え物 竹輪の炒めもの 白菜の浅漬け <p>445kcal/塩分2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ミートボールのチリソースとイカカツ 塩焼そば 小松菜のサラダ 山菜とうす揚げの炒り煮 里芋の味噌煮 <p>460kcal/塩分3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と豆腐の味噌煮とカレーコロッケ さばの塩焼き マカロニサラダ 根菜の煮物 黒豆の煮物 <p>418kcal/塩分1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> おでんと海老カツ ほっけの照り焼き しらたきの中華サラダ 大豆の煮物 みかん <p>401kcal/塩分2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがと春巻き さんまの味噌焼き ほうれん草のサラダ れんこんとひじきの炒り煮 玉子焼き <p>415kcal/塩分2.4g</p>
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライとちくわの天ぷら(タルタルソース付き) 厚揚げの煮物 がんもの煮物 しろ菜の煮びたし うずら豆の煮物 <p>598kcal/塩分2.6g/食物繊維5.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> デミグラスソースハンバーグタルタルソース添えとサーモンフライ(ソース付き) ひじきの煮物 カレージャーマンポテト 白菜の中華煮 トマトのマリネ <p>580kcal/塩分3.2g/食物繊維4.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> イカフリッターとえびフリッターのチリソースがけと豚串かつ(ソース付き) キャベツの炒め物 カリフラワーのサラダ さば焼き 切干大根のナムル <p>546kcal/塩分3.3g/食物繊維4.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ぶり竜田揚げの南蛮漬けと焼きさつまあげ 春雨サラダ もやしの炒め物 根菜煮 春巻き <p>517kcal/塩分2.6g/食物繊維2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 白菜の味噌煮と野菜コロッケ(ソース付き) マカロニナポリタン キャベツのサラダ お好み焼き なすの煮物 <p>536kcal/塩分2.8g/食物繊維3.5g</p>
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタル付き) がんもの煮物 竹輪の炒めもの 大根の和え物 ごはん <p>648kcal/塩分2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ミートボールのチリソース イカカツ 山菜とうす揚げの炒り煮 小松菜のサラダ ごはん <p>642kcal/塩分3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と豆腐の味噌煮 さばの塩焼き カレーコロッケ マカロニサラダ わかめごはん <p>640kcal/塩分2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> おでん ほっけの照り焼き 海老カツ しらたきの中華サラダ ごはん <p>647kcal/塩分2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが さんまの味噌焼き 春巻き ほうれん草のサラダ ごはん <p>647kcal/塩分2.3g</p>

※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

2/3(木) または
2/4(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。)

<ul style="list-style-type: none"> 赤魚のみりん焼き 鶏肉の中華あんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし なすの煮物 炒り豆腐 ピーマンの味噌炒め <p>379kcal 塩分2.2g アレルギー: 卵・乳・小麦・えび・かに</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鱈のトマトマリネ 鶏肉の香草焼き かぼちゃと椎茸の含め煮 ほうれん草オイスターソース炒め カリフラワーのサラダ れんこんのごま和え <p>356kcal 塩分1.8g アレルギー: 卵・乳・小麦・溶剤</p>
--	---