

1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

1/19 水

お届け日
1月24日～1月28日
(企画回表示:2月1回)

	月 1月24日	火 1月25日	水 1月26日	木 1月27日	金 1月28日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さごしの幽庵焼き ロールキャベツのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 油揚げの煮物 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> はまちの七味焼き 野菜炒め マカロニサラダ 大豆の煮物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ときのこの塩だれ炒め ベーコンじゃが さつま芋サラダ チンゲン菜と笹身の炒め物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> あじの唐揚げ野菜がけ 切昆布の煮物 豆もやしの和え物 玉子とじ 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> 酢鶏 さばの塩焼き 小松菜の和え物 ひじきの煮物 白菜のゆかり和え
	400kcal/塩分1.6g	298kcal/塩分1.8g	400kcal/塩分2g	259kcal/塩分2.2g	314kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜の甘辛煮とコーンフライ めばるの西京焼き 小松菜のナムル 切昆布の煮物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の生姜焼きと南瓜コロッケ 厚揚げの煮物 いんげんの和え物 大根の味噌煮 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフと串カツ ポークチャップ ほうれん草の和え物 もやしの炒め物 竹輪の照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷらのおろしポン酢(おろしポン酢付き) ツナじゃが コールスローサラダ かまぼこ風味フライ 白菜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐とメンチカツ にしんの照り焼き チンゲン菜のサラダ マカロニソテー 昆布豆の煮物
	400kcal/塩分1.9g	427kcal/塩分1.8g	403kcal/塩分2.7g	408kcal/塩分3.4g	445kcal/塩分2.7g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 酢豚と春巻き 大根の煮物 人参の和え物 南瓜サラダ カリフラワーカレー炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ぶりの漬け焼きとハムカツ(ソース付き) もやしの炒め物 なすの味噌煮 玉ねぎのマリネ 鶏肉野菜巻 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎの炒め物とトマトソースフライ(ソース付き) 春雨サラダ 小松菜の和え物 チキンピカタ こんにゃくの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> チキンソテー(ハニーマスタードソース付き)とエビグラタンカツ(ソース付き) 切干大根のカレー煮 チンゲン菜サラダ パンブキンキッシュ ぶきの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> さけのクリームソースがけとイカフライ(ソース付き) わかめとたけのこの炒め物 チーズジャーマンポテト 大根の和え物 さつま揚げの煮物
	503kcal/塩分2.7g/食物繊維4.0g	573kcal/塩分2.9g/食物繊維1.9g	596kcal/塩分2.4g/食物繊維3.1g	545kcal/塩分2.4g/食物繊維3.5g	548kcal/塩分3.3g/食物繊維3.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜の甘辛煮 めばるの西京焼き コーンフライ 小松菜のナムル ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 南瓜コロッケ いんげんの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフ ポークチャップ 串カツ ほうれん草の和え物 青菜ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷらのおろしポン酢(おろしポン酢付き) ツナじゃが コールスローサラダ 帆立風味フライ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 メンチカツ にしんの照り焼き チンゲン菜のサラダ ごはん
	587kcal/塩分1.9g	641kcal/塩分1.7g	641kcal/塩分2.7g	622kcal/塩分3.3g	645kcal/塩分2.6g

ひじきにはカルシウムや鉄、ヨウ素が豊富に含まれており、髪や爪、肌を健康に保つ効果があると期待されています。

ほうれん草には貧血予防に重要な鉄や鉄の吸収を高めるビタミンCが豊富に含まれています。

ほうれん草には貧血予防に重要な鉄や鉄の吸収を高めるビタミンCが豊富に含まれています。

※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

1/27(木)または
1/28(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。詳細はお問合せください。)

- ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- 冬瓜のかにか風味あんかけ
- 玉子とじ煮
- ほうれん草のおひたし
- 切干大根とツナの塩まんぢ子炒め

384kcal 塩分2.3g
アレルギー: 卵・小麦・かに

- 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- さつまいものグラタン
- 高野豆腐の田楽
- ひじきの煮物
- カリフラワーのマスタートレード

380kcal 塩分2.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦