

2月7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

2/2 水

お届け日  
2月7日～2月11日  
(企画回表示:2月3回)

	月 2月7日	火 2月8日	水 2月9日	木 2月10日	金 2月11日
おもしろおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ほっけの塩焼き</li> <li>• がんものそぼろ煮</li> <li>• <b>ほうれん草のサラダ</b></li> <li>• 大根の洋風きんぴら</li> <li>• みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏ももの煮物</li> <li>• 野菜炒め</li> <li>• マカロニサラダ</li> <li>• 切昆布の煮物</li> <li>• 黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉と豆腐の煮物</li> <li>• さごしの味噌焼き</li> <li>• 春雨のサラダ</li> <li>• こんにやくのピリ辛炒め</li> <li>• キャベツの酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 炊き合わせ</li> <li>• たららの幽庵焼き</li> <li>• さつま芋サラダ</li> <li>• 小松菜の煮びたし</li> <li>• チーズかまぼこ</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>建国記念日の日 のためお休みです</b> </div>
	349kcal/塩分1.7g	400kcal/塩分2g	293kcal/塩分2.1g	263kcal/塩分1.9g	
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ヒレカツ (とんかつソース付き)</li> <li>• 切干大根の煮物</li> <li>• ポテトサラダ</li> <li>• いんげんのソテー</li> <li>• 昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉と玉ねぎの甘辛炒めと目玉焼フライ</li> <li>• あじの照り焼き</li> <li>• 白菜のサラダ</li> <li>• 里芋の煮物</li> <li>• フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 厚揚げの卵とじとハムカツ</li> <li>• かれいの照り焼き</li> <li>• <b>チンゲン菜の和えもの</b></li> <li>• 茄子の生姜煮</li> <li>• 大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉の照り焼きとコーンコロッケ</li> <li>• ひじきの煮物</li> <li>• オクラの和え物</li> <li>• つきこんの炒め物</li> <li>• 白菜の酢の物</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>建国記念日の日 のためお休みです</b> </div>
	455kcal/塩分3.2g	405kcal/塩分3.2g	403kcal/塩分1.9g	412kcal/塩分1.8g	
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ロールキャベツのクリームソースがけと白身魚フライ (ソース付き)</li> <li>• じゃが芋の炒め物</li> <li>• 厚揚げの甘酢炒め</li> <li>• しろ菜の煮びたし</li> <li>• <b>枝豆のサラダ</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉のトマトソースがけとチーズメンチカツ (ソース付き)</li> <li>• 人参の炒め物</li> <li>• ほうれん草の和え物</li> <li>• こんにやくのサラダ</li> <li>• がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉と茄子の麻婆炒めとアスパラベーコンカツ (ソース付き)</li> <li>• 南瓜のそぼろあんかけ</li> <li>• ポテトサラダ</li> <li>• さごしの漬け焼き</li> <li>• 大根のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• さばのカレー焼きと玉子サラダフライ (ソース付き)</li> <li>• 牛肉とさつま芋の炒め物</li> <li>• キャベツのサラダ</li> <li>• チーズドッグ</li> <li>• ふきと筍の煮物</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>建国記念日の日 のためお休みです</b> </div>
	593kcal/塩分3.1g/食物繊維3.0g	514kcal/塩分2.9g/食物繊維3.4g	585kcal/塩分2.6g/食物繊維3.2g	581kcal/塩分2.7g/食物繊維3.0g	
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ヒレカツ (とんかつソース付き)</li> <li>• 切干大根の煮物</li> <li>• いんげんのソテー</li> <li>• ポテトサラダ</li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め</li> <li>• あじの照り焼き</li> <li>• 目玉焼フライ</li> <li>• 白菜のサラダ</li> <li>• 五目ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 厚揚げの卵とじ</li> <li>• かれいの照り焼き</li> <li>• ハムカツ</li> <li>• <b>チンゲン菜の和えもの</b></li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉の照り焼き</li> <li>• ひじきの煮物</li> <li>• コーンコロッケ</li> <li>• つきこんの炒め物</li> <li>• ごはん</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>建国記念日の日 のためお休みです</b> </div>
	639kcal/塩分3.1g	640kcal/塩分3.4g	644kcal/塩分2.1g	642kcal/塩分1.8g	

※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**

2/10 (木) 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。)

- たら中華ねぎごまだれ・芋煮 (牛肉と里芋の煮物)
- 豆腐と玉子のチャンプル
- 切干大根の煮物
- 小松菜のソテー
- 白菜と竹輪の煮びたし

361kcal 塩分2.2g  
アレルギー: 卵・乳・小麦

- 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
- 春雨の炒め物
- きんぴらごぼう
- キャベツのさつと煮
- ロマネスコカリフラワーのごま和え

376kcal 塩分2.2g  
アレルギー: 乳・小麦