

1月17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

1/12 水

お届け日
1月17日～1月21日
(企画回表示:1月4回)

	月 1月17日	火 1月18日	水 1月19日	木 1月20日	金 1月21日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • ほっけの西京焼き • つくねの煮物 • ほうれん草のサラダ • しらたきの炒め物 • 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚ヒレのトマトソース • だらの漬焼き • キャベツのサラダ • 小松菜の煮びたし • 白菜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> • 和風いなりのあんかけ • ひじきの煮物 • 大根サラダ • いんげんのソテー • チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> • 炊き合わせ • かれいの七味焼き • 海藻サラダ • ヒーマンの金平 • 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 揚げ鮭のきのこマリネ • 大豆の煮物 • オクラの和え物 • 鶏もも中華炒め • 里芋の煮物
	250kcal/塩分2.1g	400kcal/塩分1.6g	290kcal/塩分2.2g	272kcal/塩分2.2g	374kcal/塩分1.6g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉とキャベツの甘辛炒めとカレーコロッケ • さんまの幽庵焼き • 白菜のサラダ • きんぴらごぼう • うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉じゃがと枝豆フライ • あかうおの生姜焼き • ブロッコリーの和え物 • 大根のコンソメ煮 • 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> • チキンチャップとイカカツ • 山菜の煮物 • チンゲン菜の和え物 • 里芋の煮物 • オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> • オムレツ入りクリームシチューとハムカツ • ボンゴレマカロニ • ほうれん草のサラダ • ひじきの煮物 • 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉とれんこんのマヨ炒めと目玉焼きフライ • さばの照り焼き • もやしの和え物 • こんにゃくの煮物 • 大根の浅漬け
	444kcal/塩分2.9g	405kcal/塩分1.8g	408kcal/塩分3.4g	423kcal/塩分3.2g	427kcal/塩分2.1g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • ヒレカツテミグラスソースがけ • ぜんまいの煮物 • 白菜のサラダ • 白身魚の塩焼き • 加賀揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 赤魚の漬け焼きとかき揚げ(醤油付き) • 厚揚げのチリソース炒め • もやしのサラダ • キャベツの味噌煮 • がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • チーズハンバーグカレーソースがけ • じゃがいもの煮物 • 大根サラダ • ささみフライ(ソース付き) • 大豆の生姜煮 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉の照り焼きとエビカツ(ソース付き) • 昆布の煮物 • 玉ねぎのサラダ • さつま揚げの煮物 • コーン炒め 	<ul style="list-style-type: none"> • 牛肉と厚揚げの煮物と白身魚フライ(ソース付き) • グラタン • 人参のサラダ • 水菜の和え物 • 白菜の浅漬け
	572kcal/塩分2.4g/食物繊維2.6g	513kcal/塩分3.0g/食物繊維3.7g	596kcal/塩分3.3g/食物繊維2.5g	587kcal/塩分3.0g/食物繊維4.3g	510kcal/塩分2.4g/食物繊維2.6g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉とキャベツの甘辛炒め • さんまの幽庵焼き • カレーコロッケ • 白菜のサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉じゃが • あかうおの生姜焼き • 大根のコンソメ煮 • ブロッコリーの和え物 • 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • チキンチャップ • 山菜の煮物 • イカカツ • チンゲン菜の和え物 • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • オムレツ入りクリームシチュー • ボンゴレマカロニ • ハムカツ • ほうれん草のサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉とれんこんのマヨ炒め • さばの照り焼き • 目玉焼きフライ • もやしの和え物 • ごはん
	642kcal/塩分2.8g	626kcal/塩分3.4g	645kcal/塩分3.4g	635kcal/塩分2.8g	644kcal/塩分2.1g

オクラにはペクチンが豊富に含まれており、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える働きがあります。

サバに含まれるEPAは、血液をサラサラにする働きがあり、血管を柔らかくする効果や、ガン予防も期待されています。

キャベツには、飲み過ぎ食べ過ぎで傷んだ胃粘膜の修復を助ける効果があります。

サバに含まれるEPAは、血液をサラサラにする働きがあり、血管を柔らかくする効果や、ガン予防も期待されています。

※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

1/20(木)または
1/21(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。)

- さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ジャーマンポテト
- もちふの玉子とし
- キャベツとコーンの炒め物
- おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g
アレルギー:卵・乳・小麦

- さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ブロッコリーのジュレサラダ
- 小松菜と切干大根のごましょうゆ
- 荳わかめの当座煮

311kcal 塩分2.8g
アレルギー:小麦