

2月21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

2/16 水

お届け日
2月21日～2月25日
(企画回表示:3月1回)

	月 2月21日	火 2月22日	水 2月23日	木 2月24日	金 2月25日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ (タルタルソース付き) 絹ごし揚げの煮物 小松菜のサラダ つきこんのピリ辛炒め オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> たらの照り焼き がんものカレー煮 切干大根の和え物 野菜炒め 肉団子 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 天皇誕生日の日 のためお休みで </div>	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の中華あんかけ 大豆の煮物 ほうれん草の和え物 じゃがいもの醤油バター炒め 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 茄子の味噌炒め さつま芋サラダ 春雨のソテー 里芋のゆず味噌煮
	394kcal/塩分2.1g	348kcal/塩分2.2g		257kcal/塩分1.9g	392kcal/塩分1.7g
<small>オレンジには、ナトリウムを体外に排出しやすくする働きを持つ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	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒めとコーンコロケ あじの塩焼き 南瓜サラダ ほうれんそうのソテー がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌焼きと海老カツ ごぼう巻の煮物 ポテトサラダ いんげんの炒り煮 黒豆の煮物 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 天皇誕生日の日 のためお休みで </div>	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐と目玉焼フライ にしんの照り焼き チンゲン菜の和え物 もやしの炒め物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> おでんとハムカツ かれいの照り焼き オクラの塩昆布和え 山菜とうす揚げの炒り煮 白菜の酢の物
	448kcal/塩分3.2g	472kcal/塩分2.6g		427kcal/塩分2.6g	409kcal/塩分2.9g
<small>にしんには動脈硬化や高血圧を予防する働きがあるオレイン酸やイコセン酸が多く含まれています。</small>					
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライとハンバーグ (タルタルソース付き) 冬瓜の煮物 キャベツのサラダ いんげんの和え物 ウインナーカレー炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ますの和風あんかけとカレーコロケ (ソース付き) アスパラの炒め物 オクラの和え物 さつまあげの煮物 肉団子の煮物 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 天皇誕生日の日 のためお休みで </div>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のみそ焼きとすき焼きコロケ (ソース付き) 春雨の炒め物 山菜の煮物 大根なます たこ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグミートソースかけとイカフライ (ソース付き) じゃがいもの煮物 わかめの煮物 チンゲン菜の和え物 揚げぎょうざ
	547kcal/塩分2.7g/食物繊維3.0g	502kcal/塩分2.7g/食物繊維3.2g		506kcal/塩分2.5g/食物繊維2.1g	512kcal/塩分2.8g/食物繊維2.9g
<small>いんげんに含まれるアスパラギン酸には、疲労回復やスタミナ増強が期待できます。</small>					
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め あじの塩焼き コーンコロケ 南瓜サラダ わかめご飯 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌焼き ごぼう巻の煮物 海老カツ ポテトサラダ ごはん 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 天皇誕生日の日 のためお休みで </div>	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 にしんの照り焼き 目玉焼フライ チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> おでん かれいの照り焼き ハムカツ オクラの塩昆布和え ごはん
	647kcal/塩分3.4g	646kcal/塩分2.5g		642kcal/塩分2.6g	597kcal/塩分2.9g
<small>にしんには動脈硬化や高血圧を予防する働きがあるオレイン酸やイコセン酸が多く含まれています。</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

2/24 (木) または

2/25 (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"> 鯖の味噌煮・ハンバーグ かぼちゃとおくらの煮物 チャブチェ ひじきの煮物 ツナと白菜の炒め煮 	<p>304kcal 塩分2.8g アレルゲン: 卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの美山椒炒め 高野豆腐の煮物 じゃがいものツナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし 	<p>433kcal 塩分2.6g アレルゲン: 小麦</p>
--	---	--	-------------------------------------