

2月28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

2/23 水

お届け日
2月28日～3月4日
(企画回表示:3月2回)

	月 2月28日	火 3月1日	水 3月2日	木 3月3日	金 3月4日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・トラウトの塩こうじ焼き ・八宝菜 ・ベーコンサラダ ・こんにゃくと山菜の炒め物 ・黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と牛肉の煮物 ・さばの照り焼き ・ポテトサラダ ・菜の花の煮びたし ・フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわら西京焼き ・チンジャオロース ・ほうれん草の塩昆布和え ・鶏ももの中華炒め ・大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ豆腐のあんかけ ・里芋の煮物 ・大根の和え物 ・大豆の煮物 ・ひなゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・かれいの塩焼き ・いんげんのゆかり和え ・金平ごぼう ・がんもの煮物
	339kcal/塩分1.7g	310kcal/塩分1.7g	400kcal/塩分2.2g	290kcal/塩分1.9g	400kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップとカレーコロッケ ・豆乳三角揚げの煮物 ・南瓜の小倉和え ・焼き味噌つくね ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃがと枝豆フライ ・さんまの塩焼き ・チンゲン菜のサラダ ・なすのトマト煮 ・昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のパン粉焼きとイカカツ ・キャベツの煮びたし ・小松菜の中華サラダ ・ひじきの煮物 ・竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ(タルタルソース付き) ・鶏野菜味噌煮 ・もやしの和え物 ・れんこんきんぴら ・ひなゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒレカツ(おろし大根ポンズ付き) ・切昆布の煮物 ・さつま芋サラダ ・しらたきのピリ辛炒め ・かぶの酢の物
	400kcal/塩分2.8g	400kcal/塩分2.6g	405kcal/塩分2.6g	411kcal/塩分2.2g	407kcal/塩分3.4g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏唐揚げの甘酢あんかけと玉子焼き ・ちくわのきんぴら ・人参のサラダ ・つみれの煮物 ・山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンドリーチキンとコロッケ(ソース付き) ・焼きそば ・根菜煮 ・もやしの炒め物 ・大根サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの塩焼きとかき揚げ(醤油付き) ・白滝の煮物 ・野菜炒め ・がんもの煮物 ・八幡巻 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と玉ねぎの煮物とイカキャベツカツ(ソース付き) ・里芋の煮物 ・大豆の煮物 ・かぼちゃサラダ ・つくね串 	<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜とハムカツ(ソース付き) ・れんこんの炒め物 ・いんげんのサラダ ・お好み焼き ・玉子焼き
	562kcal/塩分3.1g/食物繊維3.6g	598kcal/塩分3.1g/食物繊維2.8g	503kcal/塩分2.9g/食物繊維4.9g	580kcal/塩分3.0g/食物繊維4.5g	518kcal/塩分2.9g/食物繊維3.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ ・豆乳三角揚げの煮物 ・カレーコロッケ ・南瓜の小倉和え ・五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・さんまの塩焼き ・枝豆フライ ・チンゲン菜のサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のパン粉焼き ・キャベツの煮びたし ・イカカツ ・小松菜の中華サラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ(タルタルソース付き) ・鶏野菜味噌煮 ・れんこんきんぴら ・もやしの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒレカツ(おろし大根ポンズ付き) ・切昆布の煮物 ・しらたきのピリ辛炒め ・さつま芋サラダ ・ごはん
	643kcal/塩分3.4g	648kcal/塩分2.3g	618kcal/塩分2.5g	625kcal/塩分2.2g	622kcal/塩分3.4g

里芋には食物繊維が豊富に含まれています。消化を促し、腸内環境を整える働きが期待できます。

キャベツはビタミンCを豊富に含み、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果が期待できます。

里芋に含まれるグルコマンナンには、コレステロール低下や血糖値上昇予防の効果があります。

キャベツはビタミンCを豊富に含み、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果が期待できます。

※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

3/3(木)または
3/4(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、詳細はお問合せください。)

- ・鯨のパン粉焼き・トマト油淋鶏
- ・豆腐と玉子のチャンプル
- ・さつまいもと人参のそぼろ和え
- ・揚げと昆布の煮物
- ・キノコのソテーゆず風味

387kcal 塩分2.3g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- ・たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
- ・ほうれん草の白和え
- ・糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
- ・フライドポテト
- ・いんげんのおひたし

359kcal 塩分2.4g
アレルギー: 卵・小麦