

3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

3/2 水

お届け日
3月7日～3月11日
(企画回表示:3月3回)

	月 3月7日	火 3月8日	水 3月9日	木 3月10日	金 3月11日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・さごしの幽庵焼き ・豚肉ともやしの塩だれ炒め ・オクラの和え物 ・高野豆腐の煮物 ・昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・酢鶏 ・ベーコンじゃが ・菜の花とツナの和え物 ・つきこんの炒め物 ・キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・海老チリ ・切干大根の煮物 ・チンゲン菜のなめ茸和え ・白菜の炒めもの ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆がんもの煮物 ・たら照り焼き ・マカロニサラダ ・野菜炒め ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじの西京焼き ・巾着の煮物 ・春雨のシーザーサラダ ・玉子とじ ・かぶの浅漬け
	276kcal/塩分2g	394kcal/塩分1.8g	320kcal/塩分2g	324kcal/塩分2g	301kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーポトフと春巻き ・ほっけの塩焼き ・ほうれん草の和え物 ・根菜の煮物 ・大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と豚肉の煮物と海老カツ ・にしんの照り焼き ・いんげんの和え物 ・マカロニソテー ・里芋の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と玉ねぎの甘辛煮とコーンコロッケ ・焼そば ・ブロッコリーの和え物 ・もやし中華炒め ・玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の照り焼きと串カツ ・じゃがいもとベーコンのソテー ・小松菜の和え物 ・ちぎり揚げの煮物 ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐と目玉焼フライ ・大豆の煮物 ・大根の和え物 ・角揚げの煮物 ・しゅうまい
	403kcal/塩分2.5g	430kcal/塩分2.4g	406kcal/塩分2.3g	420kcal/塩分2.5g	407kcal/塩分2.4g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロース焼きとカレーコロッケ(ソース付き) ・厚揚げの炒め物 ・玉ねぎのマリネ ・小松菜の和え物 ・高野豆腐の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・かれいの煮付けと根菜クリーミーフライ(ソース付き) ・チンゲン菜炒め ・若竹煮 ・キャベツのサラダ ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のごま焼きと白身魚フライ(ソース付き) ・じゃが芋の炒め物 ・根菜サラダ ・チーズドッグ ・こんにゃくの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひれかつと串カツ(味噌付き) ・大根なます ・白菜の中華炒め ・さごしの漬焼き ・長芋の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃがとハムマヨ玉子フライ(ソース付き) ・マカロニ炒め ・ちくわのカレー炒め ・オクラのサラダ ・コーン入りさつまあげ
	542kcal/塩分2.7g/食物繊維3.2g	513kcal/塩分2.5g/食物繊維3.3g	507kcal/塩分2.5g/食物繊維4.0g	518kcal/塩分2.4g/食物繊維4.3g	545kcal/塩分2.7g/食物繊維3.7g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーポトフ ・ほっけの塩焼き ・春巻き ・ほうれん草の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と豚肉の煮物 ・にしんの照り焼き ・海老カツ ・いんげんの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と玉ねぎの甘辛煮 ・焼そば ・コーンコロッケ ・ブロッコリーの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の照り焼き ・じゃがいもとベーコンのソテー ・串カツ ・小松菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・大豆の煮物 ・目玉焼フライ ・大根の和え物 ・青菜ごはん
	642kcal/塩分2.6g	641kcal/塩分2.3g	632kcal/塩分2.1g	632kcal/塩分2.1g	605kcal/塩分2.3g

※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

3/10(木)または
3/11(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。)

- ・鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
- ・高野豆腐の炊き合わせ
- ・小松菜のおひたし
- ・野菜の玉子とじ
- ・切干大根の煮物

362kcal 塩分2.0g
アレルギー: 卵・小麦

- ・赤魚の天ぷら(ボン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
- ・じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ・ひじきの煮物
- ・小松菜の煮びたし
- ・れんこんの金平

315kcal 塩分1.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦