

2月14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

2/9 水

お届け日
2月14日～2月18日
(企画回表示:2月4回)

	月 2月14日	火 2月15日	水 2月16日	木 2月17日	金 2月18日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 海老チリ しらたきと山菜の炒め物 ポテトサラダ れんこんきんぴら 竹輪の照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> あじの照り焼き 信田巻の煮物 大根の酢の物 菜の花の煮びたし フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐のあんかけ ホキの七味焼き もやしの和え物 チンゲン菜の炒めもの 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚ヒレのマリネ かれいの味噌焼き オクラの和え物 キャベツの煮びたし 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> たちうおの照り焼き ツナじゃが フロッコリーサラダ 白菜の煮びたし しゅうまい
	377kcal/塩分2.2g	274kcal/塩分1.8g	250kcal/塩分1.6g	400kcal/塩分2.1g	369kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜と串カツ 鶏肉のレモン焼き チンゲン菜の中華サラダ マカロニソテー 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉の甘辛煮と春巻き めばるの照り焼き ほうれん草の和え物 竹輪の炒めもの 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> カレーポトフと野菜コロック さばの塩焼き キャベツのサラダ わかめとうす揚げの炒り煮 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのボン酢掛け(おろし大根ボン酢付き) 白菜の煮びたし 小松菜の和え物 かまぼこフライ バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> チキンチャップと枝豆フライ 塩焼そば いんげんの和え物 キャベツのボンコレ風煮 肉団子
	402kcal/塩分2.2g	403kcal/塩分1.8g	402kcal/塩分2.7g	404kcal/塩分3.4g	480kcal/塩分3.4g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ(ソース付き)とエビフライ 昆布の煮物 じゃが芋の炒め物 おからサラダ プチケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカツとひれかつの玉子とし しらたきの煮物 チンゲン菜の炒め物 銀だらの漬焼き うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の漬焼きとかき揚げ(醤油付き) 大根の煮物 もやしのサラダ さつまあげの煮物 コーンの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の天ぶら油淋鶏 ソースがけと肉詰めピーマン 切干大根の煮物 ごぼうのサラダ キャベツのコンソメ煮 白菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎの煮物とほっけフライ(ソース付き) 海藻サラダ グラタン 小松菜の和え物 チキンナゲット
	578kcal/塩分3.3g/食物繊維3.5g <small>おからには、ごぼうの約2倍の食物繊維が含まれています。</small>	519kcal/塩分2.6g/食物繊維3.8g	509kcal/塩分3.1g/食物繊維4.0g	502kcal/塩分3.1g/食物繊維3.8g	514kcal/塩分2.9g/食物繊維2.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 鶏肉のレモン焼き 串カツ チンゲン菜の中華サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉の甘辛煮 めばるの照り焼き 竹輪の炒めもの ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> カレーポトフ さばの塩焼き 野菜コロック キャベツのサラダ 青菜ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのボン酢掛け(おろし大根ボン酢付き) 白菜の煮びたし 小松菜の和え物 かまぼこフライ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンチャップ 塩焼そば 枝豆フライ いんげんの和え物 ごはん
	650kcal/塩分2.2g	624kcal/塩分2g	647kcal/塩分2.6g	623kcal/塩分3.4g	610kcal/塩分3.1g

いんげんはカリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

※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

2/17(木) または
2/18(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"> カレイの山菜あん・豚焼肉 高野豆腐の玉子とし 小松菜のおひたし れんこんと竹輪のきんぴら 春雨の中華和え 	<p>383kcal 塩分2.6g アレルギー: 卵・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース 冬瓜のかに風味あんかけ さつまいもと竹輪の甘辛煮 金平ごぼう いんげんの白和え 	<p>319kcal 塩分2.9g アレルギー: かに・卵・乳・小麦</p>
--	---------------------------------------	--	--