

3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

3/9 水

お届け日  
3月14日～3月18日  
(企画回表示: 3月4回)

	月 3月14日	火 3月15日	水 3月16日	木 3月17日	金 3月18日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トラウトサーモンの塩焼き</li> <li>・ポトフ</li> <li>・<b>大根のサラダ</b></li> <li>・竹の子のそぼろ煮</li> <li>・竹輪の天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の西京焼き</li> <li>・がんもの煮物</li> <li>・イカマリネ</li> <li>・菜の花の煮びたし</li> <li>・白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ももの煮物</li> <li>・ホキの塩焼き</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> <li>・しらたきの炒め物</li> <li>・みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チンジャオロース</li> <li>・さばの味噌焼き</li> <li>・切干大根の酢の物</li> <li>・ちぎり揚げの煮物</li> <li>・チーズかまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ出し豆腐の麻婆あん</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・春雨のソテー</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・うずら豆の煮物</li> </ul>
	649kcal/塩分2.1g	256kcal/塩分2.1g	392kcal/塩分1.8g	349kcal/塩分2g	371kcal/塩分2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ねぎ塩唐揚げ</li> <li>・チンゲン菜の煮物</li> <li>・もやしの和え物</li> <li>・ごぼう巻きの煮物</li> <li>・肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライ (タルタルソース付き)</li> <li>・キャベツの煮びたし</li> <li>・小松菜のサラダ</li> <li>・わかめとうす揚げの炒り煮</li> <li>・フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と白菜の煮物とカレーコロッケ</li> <li>・さんまの照り焼き</li> <li>・さつま芋サラダ</li> <li>・なすの炒め物</li> <li>・バターコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おでんとメンチカツ</li> <li>・たららの西京焼き</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・れんこんさんぴら</li> <li>・黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークチャップと白身フライ</li> <li>・絹ごし揚げの煮物</li> <li>・<b>菜の花の和えもの</b></li> <li>・大根のピリ辛煮</li> <li>・竹の子のおかか煮</li> </ul>
	448kcal/塩分3.4g	436kcal/塩分3.1g	441kcal/塩分2g	401kcal/塩分2g	408kcal/塩分2.8g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンステーキとハンバーグ (ステーキソース付き)</li> <li>・昆布の煮物</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・たけのこ炒め</li> <li>・うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・治部煮とイカしそチーズカツ (ソース付き)</li> <li>・春雨の炒め物</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・かれいの漬焼き</li> <li>・揚げ餃子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜焼きとチキンカツ (ソース付き)</li> <li>・里芋の煮物</li> <li>・キャベツのサラダ</li> <li>・イカ野菜バーグ</li> <li>・しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ出し豆腐の和風あんかけとメンチカツ (ソース付き)</li> <li>・山菜の煮物</li> <li>・大根のトマト煮</li> <li>・赤魚の漬焼き</li> <li>・ウインナーカレー炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライとハンバーグ (タルタルソース付き)</li> <li>・<b>切干大根の煮物</b></li> <li>・もやしの酢の物</li> <li>・人参の白和え</li> <li>・がんもの煮物</li> </ul>
	597kcal/塩分3.0g/食物繊維4.5g	513kcal/塩分2.3g/食物繊維3.0g	588kcal/塩分3.0g/食物繊維3.4g	556kcal/塩分3.2g/食物繊維1.7g	504kcal/塩分2.5g/食物繊維3.5g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ねぎ塩唐揚げ</li> <li>・チンゲン菜の煮物</li> <li>・ごぼう巻きの煮物</li> <li>・もやしの和え物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライ (タルタルソース付き)</li> <li>・キャベツの煮びたし</li> <li>・わかめとうす揚げの炒り煮</li> <li>・小松菜のサラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と白菜の煮物</li> <li>・さんまの照り焼き</li> <li>・カレーコロッケ</li> <li>・さつま芋サラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おでん</li> <li>・たららの西京焼き</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークチャップ</li> <li>・絹ごし揚げの煮物</li> <li>・白身フライ</li> <li>・<b>菜の花の和えもの</b></li> <li>・ごはん</li> </ul>
	645kcal/塩分3.4g	647kcal/塩分2.9g	626kcal/塩分2g	633kcal/塩分3g	627kcal/塩分2.7g

菜の花は食物繊維が豊富で、貧血や高血圧の予防や便秘改善などに役立ちます。

切干大根は不溶性の食物繊維が豊富なため、便秘解消が期待できます。

菜の花は食物繊維が豊富で、貧血や高血圧の予防や便秘改善などに役立ちます。

※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**

3/17 (木) または  
3/18 (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"> <li>・カレイの香草焼き・鶏肉の甘酢あんかけ</li> <li>・若竹煮</li> <li>・ほうれん草の白和え</li> <li>・梅しそめん</li> <li>・れんこんの甘辛煮</li> </ul>	<p>350kcal 塩分3.0g アレルギー: 卵・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)</li> <li>・白菜の煮びたし</li> <li>・玉子とじ煮</li> <li>・茄子の生姜醤油</li> <li>・いんげんの和え物</li> </ul>	<p>372kcal 塩分1.9g アレルギー: 卵・乳・小麦</p>
--	---------------------------------------	---	---