

3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

3/16 水

お届け日
3月22日～3月25日
(企画日表示:3月5回)

	月 3月21日	火 3月22日	水 3月23日	木 3月24日	金 3月25日
おもいやりおかず	春分の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> カニ玉あなかけ えびいなりの煮物 ポテトサラダ ほうれん草の煮びたし 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ (タルタルソース付き) じゃがいもの煮物 白菜のサラダ れんこんきんぴら 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆ミートバーグの おろしポン酢(味ばん付き) キャベツの煮びたし 菜の花のサラダ もやし中華炒め オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> たらめの塩焼き 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ 大豆の煮物 白菜の浅漬け
		341kcal/塩分2.2g	349kcal/塩分1.9g	345kcal/塩分1.8g	268kcal/塩分1.8g
おかず	春分の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げ豆腐と野菜の味噌煮と ハムカツ あじの幽庵焼き チンゲン菜の和え物 こんにゃくの炒め物 キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩こうじ炒めと春巻き さつま揚げの煮物 ごぼうサラダ 菜の花の煮びたし しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きとイカフライ 切干大根の煮物 ブロックリーのサラダ 春雨のソテー 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のドレッシング和えと バターコーンクロック 切昆布の煮物 大根の和え物 もよしの炒め物 うずら豆の煮物
		405kcal/塩分2.7g	409kcal/塩分3.2g	408kcal/塩分2.1g	402kcal/塩分2.5g
満彩おかず	春分の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> チキンロールフライ (ソース付き) 冬瓜の煮物 キャベツのサラダ 山菜とたけのこの煮物 茄子の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏唐揚げの黒酢あなかけと チヂミ(醤油付き) こんにゃくのきんぴら アスパラソテー 菜の花のからし和え ひじきのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの西京焼きとトマト ソースフライ(ソース付き) 大根の煮物 もよしの煮びたし カリフラワーのサラダ 春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と茄子の炒め物と イカフライ(ソース付き) じゃがいも炒め からし菜の煮びたし さつまあげの煮物 しゅうまい
		531kcal/塩分2.9g/食物繊維3.6g	521kcal/塩分3.0g/食物繊維3.1g	503kcal/塩分2.7g/食物繊維2.9g	536kcal/塩分3.0g/食物繊維4.7g
お弁当	春分の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げ豆腐と野菜の味噌煮 あじの幽庵焼き ハムカツ チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩こうじ炒め さつま揚げの煮物 春巻き ごぼうサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 イカフライ ブロックリーのサラダ 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のドレッシング和え 切昆布の煮物 バターコーンクロック 大根の和え物 ごはん
		643kcal/塩分2.7g	645kcal/塩分3g	645kcal/塩分3.4g	646kcal/塩分2.4g

※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

3/24(木)または
3/25(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"> さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース かぼちゃの煮物 高野豆腐のひすいあなかけ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え 	375kcal 塩分2.8g アルゲン:乳・小麦	<ul style="list-style-type: none"> カレーのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風 高野豆腐と野菜の煮物 ひじきの煮物 じゃがいものおかか和え キャベツとベーコンの炒め物 	318kcal 塩分2.8g アルゲン:卵・乳・小麦
--	-----------------------------	---	-------------------------------