

4月11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

4/6 水

お届け日  
4月11日～4月15日  
(企画日表示:4月3回)

	月 4月11日	火 4月12日	水 4月13日	木 4月14日	金 4月15日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の幽庵焼き</li> <li>じゃが芋の煮物</li> <li>ブロッコリーの和え物</li> <li>玉ねぎの炒め物</li> <li><b>オレンジ</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の唐揚げおろしソース</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>大豆の煮物</li> <li>大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏と野菜の炊き合わせ</li> <li>さばの味噌焼き</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>つきこんの炒め物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>ほきの生姜焼き</li> <li>大根の酢の物</li> <li>ピーマンきんぴら</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の照り焼き</li> <li>ちぎり揚げの煮物</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>マカロニソテー</li> <li>オクラの和え物</li> </ul>
	285kcal/塩分1.6g	351kcal/塩分2.1g	279kcal/塩分2.1g	252kcal/塩分1.8g	250kcal/塩分2.2g
<small>オレンジにはビタミンCが多く含まれており、粘膜を保護し、肌の調子を整え、免疫力を上げる働きがあります。</small>					
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のカレーマヨ炒めとコーンフライ</li> <li>オムレツ</li> <li>もやしサラダ</li> <li>若竹煮</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナじゃがと串カツ</li> <li>ほっけのみりん焼き</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>チーズかまぼこ</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>がんもの煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>白菜の味噌煮</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼きと和菜メンチかつ</li> <li><b>あじの塩焼き</b></li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>れんこんきんぴら</li> <li>里芋のごま煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐と南瓜コロッケ</li> <li>さんまの幽庵焼き</li> <li>ブロッコリーの和え物</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>
	415kcal/塩分2.9g	400kcal/塩分3.4g	402kcal/塩分2.2g	418kcal/塩分2.8g	404kcal/塩分2g
<small>あじにはDHAが豊富に含まれており、動脈硬化をひきおこす原因となる「LDLコレステロール」を減らす作用があります。</small>					
満彩おかず	<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>たけのこの炒め物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>さつまあげの煮物</li> <li>バターコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ(コチュジャンマヨネーズ付き)とベーコンポテトバーグ</li> <li>こんにゃくの煮物</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めばるの漬焼きとたこキャベツカツ(ソース付き)</li> <li>がんもの煮物</li> <li>じゃが芋の炒め物</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のキムチ炒め(マヨネーズ付き)とコロッケ(ソース付き)</li> <li>里芋の煮物</li> <li><b>しめじの炒め物</b></li> <li>人参のサラダ</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーととんかつ(ソース付き)</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>大根のマリネ</li> <li>揚げ餃子</li> </ul>
	502kcal/塩分3.0g/食物繊維3.6g	554kcal/塩分3.0g/食物繊維4.9g	527kcal/塩分3.1g/食物繊維3.4g	554kcal/塩分2.9g/食物繊維3.8g	512kcal/塩分2.8g/食物繊維3.3g
<small>しめじには、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンB2が含まれています。</small>					
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のカレーマヨ炒め</li> <li>オムレツ</li> <li>コーンフライ</li> <li>もやしサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナじゃが</li> <li>ほっけのみりん焼き</li> <li>串カツ</li> <li>小松菜のサラダ</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>がんもの煮物</li> <li>白菜の味噌煮</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の塩焼き</li> <li><b>あじの照り焼き</b></li> <li>和菜メンチかつ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐</li> <li>さんまの幽庵焼き</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>ブロッコリーの和え物</li> <li>五目ごはん</li> </ul>
	649kcal/塩分2.8g	649kcal/塩分3.4g	647kcal/塩分2.2g	603kcal/塩分2.5g	641kcal/塩分3.4g
<small>あじにはDHAが豊富に含まれており、動脈硬化をひきおこす原因となる「LDLコレステロール」を減らす作用があります。</small>					

※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**

4/14(木)または  
4/15(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。)

- さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ブロッコリーのジュレサラダ
- 小松菜と切干大根のごましょうゆ
- 茎わかめの当座煮

311kcal 塩分2.8g  
アレルギー:小麦

- さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ジャーマンポテト
- もちふの玉子とじ
- キャベツとコーンの炒め物
- おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g  
アレルギー:卵・乳・小麦