

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
おもしろおかず	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の幽庵焼き じゃが芋の煮物 ブロッコリーの和え物 玉ねぎの炒め物 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の唐揚げおろしソース 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 大豆の煮物 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏と野菜の炊き合わせ さばの味噌焼き 南瓜サラダ つきこんの炒め物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが ほきの生姜焼き 大根の酢の物 ピーマンきんぴら 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の照り焼き ちぎり揚げの煮物 菜の花の和え物 マカロニソテー オクラの和え物
	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"> 豚肉のカレーマヨ炒めとコーンフライ オムレツ もやしサラダ 若竹煮 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ツナじゃがと串カツ ほっけのみりん焼き 小松菜のサラダ 切干大根の煮物 チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 白菜の味噌煮 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きと和菜メンチかつ あじの塩焼き ほうれん草の和え物 れんこんきんぴら 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐と南瓜コロッケ さんまの幽庵焼き ブロッコリーの和え物 ひじきの煮物 フルーツカクテル
	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"> エビフライとハンバーグ(タルタルソース付き) たけのこの炒め物 キャベツのサラダ さつまあげの煮物 バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> 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 こんにゃくの煮物 もやしの炒め物 小松菜のサラダ うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> めばるの漬焼きとたこキャベツカツ(ソース付き) がんもの煮物 じゃが芋の炒め物 白菜のサラダ 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 里芋の煮物 しめじの炒め物 人参のサラダ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> カレーととんかつ(ソース付き) ひじきの煮物 もやしの炒め物 大根のマリネ 揚げ餃子
	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"> 豚肉のカレーマヨ炒め オムレツ コーンフライ もやしサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ツナじゃが ほっけのみりん焼き 串カツ 小松菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) がんもの煮物 白菜の味噌煮 チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩焼き あじの照り焼き 和菜メンチかつ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 さんまの幽庵焼き 南瓜コロッケ ブロッコリーの和え物 五目ごはん
	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

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・ごほう入り肉豆腐
- 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