

3月28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

3/23 水

お届け日
3月28日～4月1日
(企画日表示: 4月1回)

	月 3月28日	火 3月29日	水 3月30日	木 3月31日	金 4月1日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の幽庵焼き 豚汁風煮 ごぼうサラダ 若竹煮 竹輪の照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> さばの味噌煮 野菜天ぷら いんげんの和え物 野菜炒め 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマリネ 切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え つきこんの炒め物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> トラウトのムニエル 厚揚げの煮物 白菜とハムの和え物 菜の花の煮びたし みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ あじの照り焼き ベーコンサラダ ピーマンきんぴら オクラの和え物
	250kcal/塩分2.2g	341kcal/塩分1.8g	376kcal/塩分1.9g	400kcal/塩分2g	260kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷらのおろしポン酢(おろし大根ポン酢付き) ひじきの煮物 れんこんサラダ 小松菜の煮びたし 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きとアジフライ 里芋の味噌煮 ほうれん草の和え物 山菜の煮物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> おでんと串カツ ほっけの塩焼き ポテトサラダ キャベツの煮びたし フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉とカレーコロッケ さんまの漬焼き フロッコリーの和え物 きんぴらごぼう バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> ミートボールのチリソースとメンチカツ にしんののみりん焼き チンゲン菜のサラダ 大根の煮物 チーズかまぼこ
	406kcal/塩分3.4g	407kcal/塩分2.4g	405kcal/塩分3g	418kcal/塩分2.1g	499kcal/塩分3g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ステーキ五目あんかけとソーセージカツ(ソース付き) ぜんまいの煮物 もやしのナムル チキンピカタ キャベツの塩昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と大根の煮物と菜の花コロッケ(ソース付き) 春雨サラダ 人参しりしり にしん焼き いももちの七味焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のデミグラスソースがけともちもちフライ(ソース付き) ひじきの煮物 大根のサラダ さつまあげの煮物 きゅうりの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグクリームソースがけとあじフライ(ソース付き) 白菜のチリソース炒め ゴーヤの味噌炒め おからサラダ 大根の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜の煮物と白身魚フライ(ソース付き) 春雨炒め ちくわの白和え れんこんのサラダ 鶏肉野菜巻
	502kcal/塩分2.6g/食物繊維3.7g	535kcal/塩分2.2g/食物繊維3.0g	589kcal/塩分3.2g/食物繊維3.8g	597kcal/塩分3.0g/食物繊維4.5g	527kcal/塩分2.7g/食物繊維3.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷらのおろしポン酢(おろし大根ポン酢付き) ひじきの煮物 小松菜の煮びたし れんこんサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き 里芋の味噌煮 アジフライ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> おでん 串カツ ほっけの塩焼き ポテトサラダ 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 さんまの漬焼き カレーコロッケ フロッコリーの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ミートボールのチリソース にしんののみりん焼き メンチカツ チンゲン菜のサラダ ごはん
	610kcal/塩分3.2g	625kcal/塩分1.8g	649kcal/塩分3.4g	649kcal/塩分2.1g	644kcal/塩分3.4g

オクラに沢山含まれているカリウムにはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

ひじきにはカルシウムや鉄、ヨウ素が豊富に含まれており、髪や爪、肌を健康に保つ効果があると期待されています。

あじには、カルシウムの吸収を促進するビタミンDが含まれています。丈夫な骨や筋肉を作る上で必要です。

※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

3/31(木)または
4/1(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。詳細はお問合わせください。)

- 鮭の湯葉あんかけ
- 牛肉ときのこの炒め物
- 高野豆腐の玉子とじ
- 小松菜のおひたし
- 揚げと昆布の煮物
- 春雨の中華和え

349kcal 塩分2.0g
アレルギー: 卵・小麦

- さわらのカレー竜田揚げ
- 豚すき焼き
- 大根の胡麻ソース
- オクラのおかか和え
- 玉子とじ煮
- 小松菜のポン酢和え

392kcal 塩分2.6g
アレルギー: 卵・小麦