

4月4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

3/30 水

お届け日  
4月4日～4月8日  
(企画回表示:4月2回)

|          | 月<br>4月4日  | 火<br>4月5日   | 水<br>4月6日   | 木<br>4月7日   | 金<br>4月8日   |
|----------|--|---|---|---|---|
| おもいやりおかず | <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>鶏肉の塩炒め</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul> <p>388kcal/塩分2.2g</p>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの西京焼き</li> <li>大根の生姜煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>竹の子のおかか煮</li> </ul> <p>347kcal/塩分2g</p>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ豆腐の野菜あんかけ</li> <li>たらの塩焼き</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>里芋の味噌煮</li> </ul> <p>400kcal/塩分2g</p>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の甘辛煮</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>海藻サラダ</li> <li>南瓜の小倉煮</li> <li>肉団子</li> </ul> <p>400kcal/塩分1.7g</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>たちうおの味噌焼き</li> <li>たけのこの炒め物</li> <li>春雨のサラダ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul> <p>314kcal/塩分1.8g</p>                            |
|          | <small>たけのこに含まれるカリウムには利尿作用があるので腎臓の働きを活性化してくれる。血圧の上昇を抑える効果があります。</small>  |   |   |   |   |
| おかず      | <ul style="list-style-type: none"> <li>とりの唐揚げ甘酢あん</li> <li>かれいの幽庵焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>根菜の煮物</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul> <p>400kcal/塩分3g</p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがバターと海老カツ</li> <li>赤魚のゆかり焼き</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul> <p>469kcal/塩分2.8g</p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>つくね大葉巻ハンバーグとあじフライ</li> <li>豆乳三角揚げの煮物</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>しらたきのピリ辛炒め</li> <li>厚焼玉子</li> </ul> <p>432kcal/塩分2.5g</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の田楽味噌(田楽味噌付き)とハムカツ</li> <li>ホキの照り焼き</li> <li>もやしの和え物</li> <li>竹の子のそぼろ煮</li> <li>オレンジ</li> </ul> <p>406kcal/塩分2.8g</p>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と玉ねぎの甘辛煮と野菜コロッケ</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>いんげんの炒り煮</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul> <p>409kcal/塩分1.9g</p>                  |
|          | <small>赤魚にはビタミンAが豊富に含まれており、皮膚や粘膜を正常に保つ効果やウイルスなどから身体を守る働きなどが期待できます。</small>   |   |   |   |   |
| 満彩おかず    | <ul style="list-style-type: none"> <li>豆あじ竜田揚げの南蛮漬けとチーズハンバーグ</li> <li>白菜の煮物</li> <li>チンゲン菜炒め</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>玉子焼き</li> </ul> <p>507kcal/塩分2.9g/食物繊維2.7g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカツのミートソースがけとオムレツ</li> <li>キャベツの豆乳煮</li> <li>切干大根のサラダ</li> <li>ほうれん草のピーナッツ和え</li> <li>つくね串</li> </ul> <p>591kcal/塩分3.2g/食物繊維3.8g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>かき揚げと鶏肉の天ぷら(丼のたれ付き)</li> <li>じゃが芋の煮物</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>わかめのサラダ</li> <li>こんにゃくのサラダ</li> </ul> <p>508kcal/塩分3.0g/食物繊維3.6g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉となすの味噌炒めと玉子サラダフライ(ソース付き)</li> <li>あさりとキャベツの煮物</li> <li>白身魚の漬焼き</li> <li>菜の花のからし和え</li> <li>しゅうまい</li> </ul> <p>597kcal/塩分3.0g/食物繊維4.5g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>たら竜田揚げの野菜あんかけと春巻き(醤油付き)</li> <li>カリフラワーのコンソメ煮</li> <li>白菜の煮物</li> <li>大根のサラダ</li> <li>長芋の和え物</li> </ul> <p>505kcal/塩分2.8g/食物繊維3.1g</p> |
|          | <small>キャベツには、胃腸の粘膜を丈夫にし、傷ついた組織を治す働きがあります。</small>   |   |   |   |   |
| お弁当      | <ul style="list-style-type: none"> <li>とりの唐揚げ甘酢あん</li> <li>かれいの幽庵焼き</li> <li>根菜の煮物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>650kcal/塩分3.1g</p>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがバター</li> <li>赤魚のゆかり焼き</li> <li>海老カツ</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>わかめごはん</li> </ul> <p>640kcal/塩分3.4g</p>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>つくね大葉巻ハンバーグ</li> <li>豆乳三角揚げの煮物</li> <li>あじフライ</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>648kcal/塩分2.3g</p>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の田楽味噌(田楽みそ付き)</li> <li>ホキの照り焼き</li> <li>ハムカツ</li> <li>もやしの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>594kcal/塩分2.8g</p>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と玉ねぎの甘辛煮</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>野菜コロッケ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul> <p>648kcal/塩分1.9g</p>                              |
|          | <small>赤魚にはビタミンAが豊富に含まれており、皮膚や粘膜を正常に保つ効果やウイルスなどから身体を守る働きなどが期待できます。</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** 4/7(木)または4/8(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>あじと彩り野菜のエスカパッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け</li> <li>もちふの和風あんかけ</li> <li>ほうれん草と筍の煮びたし</li> <li>青のりポテト</li> <li>彩り玉子炒め</li> </ul> <p>423kcal 塩分1.9g<br/>アレルギー:卵・乳・小麦</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め</li> <li>冬瓜の土佐煮</li> <li>高野豆腐のかに風味あんかけ</li> <li>さつまいもと昆布の煮物</li> <li>ほうれん草のバターソテー</li> </ul> <p>340kcal 塩分2.3g<br/>アレルギー:かに・小麦・卵・乳</p> |
|---|---|