

4月18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

4/13 水

お届け日
4月18日～4月22日
(企画日表示: 4月4回)

	月 4月18日	火 4月19日	水 4月20日	木 4月21日	金 4月22日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのおろしポン酢(おろし大根ポン酢付き) 切干大根の煮物 白菜の和え物 小松菜の炒めもの チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの照り焼き じゃがいもの煮物 ほうれん草の白和え 竹の子のそぼろ煮 えびしゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> たちうおの照り焼き 茄子の味噌炒め 大根のサラダ しらたきの味噌煮 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘酢あん たららの塩焼き こんにゃくの和え物 チンゲン菜のソテー 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> あじの西京焼き 厚揚げの煮物 さつまいもサラダ 根菜の煮物 フルーツカクテル
	256kcal/塩分2g	313kcal/塩分2.1g	343kcal/塩分1.7g	313kcal/塩分1.9g	365kcal/塩分2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのデミグラスソースと白身フライ しろ菜の煮びたし いんげんのサラダ 大根の生姜煮 竹輪の照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜と春巻き ホキの塩焼き れんこんきんぴら わかめナムル バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> チキンチャップと野菜コロッケ 切昆布の煮物 キャベツのサラダ つきこんのピリ辛炒め オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の煮物とイカカツ 小松菜の炒め物 ごぼうサラダ マカロニソテー 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> おでんと目玉焼フライ さばの味噌焼き ほうれん草のサラダ もやし中華炒め 昆布豆の煮物
	408kcal/塩分3g	406kcal/塩分2.4g	405kcal/塩分3g	404kcal/塩分2.4g	406kcal/塩分2.9g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きとイカフライ(ソース付き) 切干大根のケチャップ炒め さつまあげの煮物 かぼちゃサラダ オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグデミグラスソースがけ カリフラワーの炒め物 キャベツのサラダ しろ菜の和え物 ぎょうざフライ(ソース付き) 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の煮物とかぼちゃフライ(ソース付き) 春雨サラダ 根菜煮 チキンピカタ 大根の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> さばのトマトソースがけとハムカツ(ソース付き) ちくわのきんぴら こんにゃくの中華炒め もやしのサラダ 高野豆腐の玉子とじ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子のレモン甘酢あんかけと豚串かつ(ソース付き) 大豆の煮物 ほっけの漬焼き 大根のサラダ 昆布巻
	530kcal/塩分2.6g/食物繊維4.0g	576kcal/塩分3.1g/食物繊維3.5g	535kcal/塩分2.8g/食物繊維3.7g	597kcal/塩分3.0g/食物繊維4.5g	505kcal/塩分2.8g/食物繊維3.1g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのデミグラスソース しろ菜の煮びたし 白身フライ いんげんのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 ホキの塩焼き 春巻き わかめナムル ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンチャップ 切昆布の煮物 野菜コロッケ キャベツのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の煮物 小松菜の炒め物 イカカツ ごぼうサラダ 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> おでん さばの味噌焼き 目玉焼フライ ほうれん草のサラダ ごはん
	641kcal/塩分2.9g	639kcal/塩分2.6g	648kcal/塩分3.1g	629kcal/塩分2.5g	640kcal/塩分2.8g

ごぼうに豊富に含まれる不溶性食物繊維は便秘解消、整腸、発がん性物質の排除などに効果的です。

大豆に含まれるレシチンは、脳の働きを活性化させ、集中力を高めることができます。

※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

4/21(木)または
4/22(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"> 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 ひじきの煮物 カリフラワーのマスタード添え 	380kcal 塩分2.8g アレルギー: 卵・乳・小麦	<ul style="list-style-type: none"> ぶりのもろみ焼き・肉じゃが 冬瓜のかに風味あんかけ 玉子とじ煮 ほうれん草のおひたし 切干大根とツナの塩もみ添え 	384kcal 塩分2.3g アレルギー: 卵・小麦・かに
---	---------------------------------	--	----------------------------------