

4月25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

4/20 水

お届け日
4月25日～4月28日
(企画回表示:5月1回)

	月 4月25日	火 4月26日	水 4月27日	木 4月28日	金 4月29日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの照り焼き えびいなりの煮物 かぼちゃサラダ 白菜の炒め物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> さけの幽庵焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のサラダ 春雨のソテー 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐のあんかけ 豚肉ともやし塩だれ炒め 小松菜のひたし 若竹煮 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き しらたきと山菜の炒め物 オクラの和え物 キャベツの炒め物 オレンジ 	昭和の日のため お休みです
	317kcal/塩分1.6g	252kcal/塩分1.8g <small>高野豆腐には、脂肪の代謝を促進する大豆サポニンが豊富に含まれています。</small>	360kcal/塩分2.1g	250kcal/塩分2.2g	
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ(とんかつソース付き) あじの塩焼き ポテトサラダ きんぴらごぼう がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉の甘辛煮とハムカツ さんまの味噌焼き 大根の酢の物 竹輪の煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフとさわらフライ 塩焼そば いんげんの和え物 白菜の煮びたし 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きとカレーコロッケ 里芋の味噌煮 チンゲン菜の和え物 ナポリタン チーズかまぼこ 	昭和の日のため お休みです
	436kcal/塩分3.4g	408kcal/塩分2g <small>さんまに豊富に含まれるEPAには血小板の凝固を抑え、血液をサラサラにする働きがあります。</small>	415kcal/塩分2.8g	406kcal/塩分2.5g	
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の味噌焼きとイカフライ(ソース付き) 山菜の煮物 しめじの炒め物 いんげんのサラダ なすの煮びたし 	<ul style="list-style-type: none"> えびカツとアジフライ(ソース付き) 昆布の煮物 鶏肉のバーベキューソース焼き 大根なます たけのこの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの西京焼きとかき揚げ(醤油付き) もやしの炒め物 がんもの煮物 ひじきのサラダ チリコンカン 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と大根の煮物とベーコンサラダフライ(ソース付き) 切干大根の煮物 トマトグラタン キャベツのサラダ 山くらげの醤油漬 	昭和の日のため お休みです
	548kcal/塩分2.9g/食物繊維2.2g	506kcal/塩分3.1g/食物繊維2.4g	508kcal/塩分2.7g/食物繊維4.3g <small>ひじきに含まれる鉄には、貧血や冷え性を予防する効果があります。</small>	505kcal/塩分3.1g/食物繊維3.1g	
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ(とんかつソース付き) あじの塩焼き きんぴらごぼう ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉の甘辛煮 さんまの味噌焼き ハムカツ 大根の酢の物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフ 塩焼そば さわらフライ いんげんの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き 里芋の味噌煮 カレーコロッケ チンゲン菜の和え物 わかめごはん 	昭和の日のため お休みです
	646kcal/塩分3.4g	646kcal/塩分1.9g <small>さんまに豊富に含まれるEPAには血小板の凝固を抑え、血液をサラサラにする働きがあります。</small>	648kcal/塩分2.7g	622kcal/塩分2.7g	

※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

4/28(木) 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、ご注文が必要でです。詳細はお問合せください。)

- ・鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースかけ
- ・春雨の炒め物
- ・きんぴらごぼう
- ・キャベツのさっと煮
- ・ロマネスコカリフラワーのごま和え

376kcal 塩分2.2g
アレルギー: 乳・小麦

- ・カレイの山菜あん・豚焼肉
- ・高野豆腐の玉子とじ
- ・小松菜のおひたし
- ・れんこんと竹輪のきんぴら
- ・春雨の中華和え

383kcal 塩分2.6g
アレルギー: 卵・小麦