

5月9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

5/4 水

お届け日  
5月9日～5月13日  
(企画日表示:5月3回)

	月 5月9日	火 5月10日	水 5月11日	木 5月12日	金 5月13日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• たららの味噌焼き</li> <li>• <b>ベーコンじゃが</b></li> <li>• ほうれん草の和え物</li> <li>• 竹の子のそぼろ煮</li> <li>• うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 炊き合わせ</li> <li>• ほっけの塩焼き</li> <li>• さつまいもサラダ</li> <li>• 野菜炒め</li> <li>• 竹輪の天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉の甘酢あん</li> <li>• 大根の生姜煮</li> <li>• こんにやくの和え物</li> <li>• いんげんの炒り煮</li> <li>• チーズかまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豆腐と豚肉の甘辛煮</li> <li>• かれいの照り焼き</li> <li>• キャベツの和え物</li> <li>• 小松菜の煮びたし</li> <li>• 玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• あじの唐揚げ野菜がけ</li> <li>• 角揚げの煮物</li> <li>• 春雨サラダ</li> <li>• 切干大根の煮物</li> <li>• 肉団子</li> </ul>
	252kcal/塩分1.8g	400kcal/塩分2.2g	267kcal/塩分2.1g	250kcal/塩分2.1g	370kcal/塩分1.7g
じゃがいもに含まれるビタミンB1、ナイアシン、ビタミンC、カリウムは、胃の健康を守ります。					
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉の照り焼きとコーンフライ</li> <li>• 白菜の炒めもの</li> <li>• 海藻サラダ</li> <li>• チンゲン菜の炒め物</li> <li>• 大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉と里芋の煮物と南瓜コロッケ</li> <li>• さばの照り焼き</li> <li>• <b>菜の花の和え物</b></li> <li>• きんぴらごぼう</li> <li>• がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豆腐のそぼろがけとイカカツ</li> <li>• 明太マヨオムレツ</li> <li>• オクラの和え物</li> <li>• キャベツの煮びたし</li> <li>• 黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ツナじゃがと春巻き</li> <li>• チーズつくね焼き</li> <li>• ほうれん草の白和え</li> <li>• 切昆布の煮物</li> <li>• フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 巾着の煮物と串カツ</li> <li>• めばるの照り焼き</li> <li>• マカロニサラダ</li> <li>• れんこんきんぴら</li> <li>• 中華ポテト</li> </ul>
	429kcal/塩分2.2g	468kcal/塩分1.9g	481kcal/塩分1.8g	402kcal/塩分2.7g	455kcal/塩分2.2g
菜の花はビタミンCが豊富で、免疫力を高める効果が期待できます。					
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏の竜田揚げとベーコン入りフライ (ソース付き)</li> <li>• キャベツのカレー煮</li> <li>• いんげんのサラダ</li> <li>• かぼちゃ入りオムレツ</li> <li>• 白菜の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 牛肉の炒め物と枝豆フライ (ソース付き)</li> <li>• 人参の白和え</li> <li>• チキンソテー</li> <li>• 小松菜の和え物</li> <li>• しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• チキンカツの玉子とじ</li> <li>• チリコンカン</li> <li>• もやしの酢の物</li> <li>• あじの漬焼き</li> <li>• しらたきのねぎ塩炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 白身魚竜田揚げの黒酢あんかけとチヂミ (醤油付き)</li> <li>• 山菜の煮物</li> <li>• ちくわと茄子の味噌炒め</li> <li>• じゃが芋サラダ</li> <li>• <b>長芋の和え物</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉の味噌煮と菜の花コロッケ (ソース付き)</li> <li>• マカロニナポリタン</li> <li>• キャベツのサラダ</li> <li>• さば焼き</li> <li>• ふきおかか煮</li> </ul>
	545kcal/塩分3.2g/食物繊維4.1g	544kcal/塩分3.1g/食物繊維2.6g	506kcal/塩分2.8g/食物繊維4.4g	519kcal/塩分3.0g/食物繊維3.0g	594kcal/塩分3.2g/食物繊維3.1g
長芋に含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換して疲労回復に役立ちます。					
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉の照り焼き</li> <li>• 白菜の炒めもの</li> <li>• コーンフライ</li> <li>• 海藻サラダ</li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉と里芋の煮物</li> <li>• さばの照り焼き</li> <li>• 南瓜コロッケ</li> <li>• <b>菜の花の和え物</b></li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豆腐のそぼろがけ</li> <li>• 明太マヨオムレツ</li> <li>• イカカツ</li> <li>• オクラの和え物</li> <li>• わかめご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ツナじゃが</li> <li>• チーズつくね焼き</li> <li>• 春巻き</li> <li>• ほうれん草の白和え</li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 巾着の煮物</li> <li>• めばるの照り焼き</li> <li>• 串カツ</li> <li>• マカロニサラダ</li> <li>• 青菜ごはん</li> </ul>
	620kcal/塩分2.1g	645kcal/塩分1.8g	648kcal/塩分2.6g	648kcal/塩分2.6g	610kcal/塩分2.3g
菜の花はビタミンCが豊富で、免疫力を高める効果が期待できます。					

※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**

5/12 (木) または  
5/13 (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。)

- 鱈のパン粉焼き・トマト油淋鶏
- 豆腐と玉子のチャンプル
- さつまいもと人参のそぼろ和え
- 揚げと昆布の煮物
- キノコのソテーゆず風味

387kcal 塩分2.3g  
アレルギー: 卵・乳・小麦

- ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
- 高野豆腐の煮物
- じゃがいものツナ煮
- 茄子の味噌煮込み
- おくらのおひたし

433kcal 塩分2.6g  
アレルギー: 小麦