

5月2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

4/27 水

お届け日
5月2日～5月6日
(企画回表示:5月2回)

	月 5月2日	火 5月3日	水 5月4日	木 5月5日	金 5月6日
おもいやりおかず	・赤魚の甘酢あんかけ ・じゃがいもの炒め物 ・ 海藻サラダ ・きんぴらごぼう ・黒豆の煮物	憲法記念日の ためお休みで	みどりの日の ためお休みで	こどもの日のた めお休みです	・ほうれん草オムレツのトマト ソースがけ ・絹ごし揚げの煮物 ・ポテトサラダ ・山菜の炒り煮 ・しゅうまい
	373kcal／塩分2g				398kcal／塩分1.8g
	海藻には、目の健康や皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあるビタミンA や、青をつくりたり血液が止まりやすくする作用のあるビタミンKが豊富に 含まれます。				
おかず	・おでんとコロッケ ・ほっけの照り焼き ・ほうれん草の和え物 ・茄子の生姜煮 ・白菜の浅漬け	憲法記念日の ためお休みで	みどりの日の ためお休みで	こどもの日のた めお休みです	・つくね大葉巻きハンバーグと 目玉焼フライ ・ひじきの煮物 ・ しろ菜の和え物 ・メンマの中華炒め ・バターコーン
	407kcal／塩分2.3g				404kcal／塩分2.3g
					しろ菜はナトリウムを排泄する役割があり、高血 圧に効果があるカリウムを豊富に含みます。
満彩おかず	・さばの塩焼きと豚串かつ (ソース付き) ・春雨サラダ ・根菜煮 ・もやし炒め ・大根の和え物	憲法記念日の ためお休みで	みどりの日の ためお休みで	こどもの日のた めお休みです	・豚肉ローズ焼きデミグラス ソースがけとイカカツ(ソース 付き) ・ちくわの金平 ・チンゲン菜のサラダ ・ わかめの中華煮 ・揚げぎょうざ
	502kcal／塩分2.2g／食物繊維4.0g				554kcal／塩分3.2g／食物繊維2.3g
					わかめはマグネシウムが豊富で、血圧を下げる効果や便秘 解消効果があります。
お弁当	・おでん ・ほっけの照り焼き ・コロッケ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん	憲法記念日の ためお休みで	みどりの日の ためお休みで	こどもの日のた めお休みです	・つくね大葉巻きハンバーグ ・ひじきの煮物 ・目玉焼フライ ・ しろ菜の和え物 ・青菜ご飯
	606kcal／塩分2.6g				624kcal／塩分2.4g
					しろ菜はナトリウムを排泄する役割があり、高血 圧に効果があるカリウムを豊富に含みます。

※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

5/6(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)

・めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース

・冬瓜のかに風味あんかけ
・さつまいもと竹輪の甘辛

煮

・金平ごぼう

319kcal 塩分2.9g
アレルギー:かに・卵・乳・小麦

・鯖の味噌煮・ハンバーグ

・かぼちゃとおくらの煮物
・チャブチェ
・ひじきの煮物
・ツナと白菜の炒め煮304kcal 塩分2.8g
アレルギー:卵・乳・小麦