

5月23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

5/18 水

お届け日
5月23日～5月27日
(企画日表示:6月1回)

| | 月 5月23日 | 火 5月24日 | 水 5月25日 | 木 5月26日 | 金 5月27日 |
|----------|--|--|--|--|---|
| おもいやりおかず | <ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグのおろしポン酢(おろし大根ポン酢付き) ベーコンじゃが 小松菜のひたし 野菜炒め 竹輪の天ぷら | <ul style="list-style-type: none"> かれいの味噌焼き がんものおかか煮 ブロッコリーのサラダ きんぴらごぼう 肉団子 | <ul style="list-style-type: none"> 焼き豆腐と豚肉の煮物 ほきの七味焼き れんこんの和え物 菜の花の煮びたし チーズかまぼこ | <ul style="list-style-type: none"> たららの照り焼き 大豆の煮物 しる菜の煮びたし マカロニサラダ しゅうまい | <ul style="list-style-type: none"> カニ玉あんかけ 厚揚げの煮物 海藻の和え物 いんげんの炒め物 昆布豆の煮物 |
| | 372kcal/塩分2.2g | 283kcal/塩分1.6g | 259kcal/塩分1.8g | 345kcal/塩分1.7g | 288kcal/塩分1.8g |
| おかず | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と筍の中華炒めとイカカツ さんまの塩焼き ほうれん草のサラダ 大根の煮物 バターコーン | <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きとコーンコロッケ 麻婆春雨 オクラの和え物 山菜の煮物 うずら豆の煮物 | <ul style="list-style-type: none"> 海老チリと串カツ めばるの塩焼き キャベツサラダ こんにゃくの炒め物 大根の浅漬け | <ul style="list-style-type: none"> めった汁煮と白身フライ オムレツ チンゲン菜の和え物 きのこソテー がんもの煮物 | <ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツのクリーム煮と和菜メンチカツ ほっけの照り焼き ブロッコリーの和え物 切干大根の煮物 中華ポテト |
| | 443kcal/塩分2.5g | 406kcal/塩分2.4g | 403kcal/塩分3g | 407kcal/塩分2.2g | 408kcal/塩分2.4g |
| 満彩おかず | <ul style="list-style-type: none"> エビフライとハンバーグ(タルタルソース付き) 大根の煮物 ごぼうのサラダ ほっけの漬焼き ウインナーの炒め物 | <ul style="list-style-type: none"> 牛肉と根菜の煮物とメンチカツ(ソース付き) 春雨の炒め物 白菜の中華煮 人参のサラダ 鶏肉野菜巻 | <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグの和風ソースかけとイカフライ(ソース付き) きんぴらごぼう もやしの炒め物 こんにゃくのサラダ 八幡巻 | <ul style="list-style-type: none"> さごしの南蛮漬とコロッケ(ソース付き) 厚揚げのそぼろ炒め 玉子マカロニサラダ 大豆の煮物 かぼちゃの煮物 | <ul style="list-style-type: none"> ポークチャップとハムカツ(ソース付き) 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物 じゃが芋の炒め物 玉子焼き |
| | 508kcal/塩分2.7g/食物繊維3.0g | 530kcal/塩分2.8g/食物繊維3.4g | 520kcal/塩分3.2g/食物繊維4.6g | 503kcal/塩分2.6g/食物繊維3.8g | 530kcal/塩分2.9g/食物繊維4.2g |
| お弁当 | <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と筍の中華炒め さんまの塩焼き イカカツ ほうれん草のサラダ ごはん | <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き 麻婆春雨 コーンコロッケ オクラの和え物 ごはん | <ul style="list-style-type: none"> 海老チリ めばるの塩焼き 串カツ キャベツサラダ ごはん | <ul style="list-style-type: none"> めった汁煮 オムレツ 白身フライ チンゲン菜の和え物 ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツのクリーム煮 ほっけの照り焼き 和菜メンチカツ ブロッコリーの和え物 わかめご飯 |
| | 644kcal/塩分2.4g | 613kcal/塩分1.8g | 645kcal/塩分3.1g | 635kcal/塩分2.1g | 640kcal/塩分3.2g |

※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

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

5/26(木)または
5/27(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。)

- 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ひじきの煮物
- 小松菜の煮びたし
- れんこんの金平

315kcal 塩分1.8g
アレルギー:卵・乳・小麦

- カレーの香草焼き
- 若竹煮
- ほうれん草の白和え
- 梅しそめん
- れんこんの甘辛煮

350kcal 塩分3.0g
アレルギー:卵・小麦