

5月16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

5/11 水

お届け日
5月16日～5月20日
(企画日表示:5月4回)

	月 5月16日	火 5月17日	水 5月18日	木 5月19日	金 5月20日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 大根の味噌煮 キャベツのサラダ 山菜の炒り煮 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ももの煮物 大豆の煮物 ポテトサラダ 小松菜の炒め物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの照り焼き 回鍋肉 切干大根の和え物 里芋といかの煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース さばの味噌焼き 豆腐サラダ ほうれん草の煮びたし 白菜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの幽庵焼き 絹厚揚げの煮物 れんこんのカレー炒め オクラの和え物 大根のゆかり和え
	274kcal/塩分1.6g	400kcal/塩分1.8g	291kcal/塩分2g	304kcal/塩分2.2g	258kcal/塩分1.7g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> とりの唐揚げ甘酢あん 信田巻きの煮物 小松菜の和え物 じゃがいものコンソメ煮 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの柚醤油ドレッシングかけとカレーコロッケ たららの塩焼き マカロニサラダ チンゲン菜の中華煮 チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の春雨スープと海老カツ かれいの生姜焼き ほうれん草の和え物 茄子の煮物 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌カツ(味噌付き) 大根のピリ辛煮 さつまいもサラダ いんげんとベーコンのソテー しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩だれ焼きとハムカツ 焼そば ごぼうサラダ わかめの炒り煮 里芋のごま煮
	407kcal/塩分2.9g	422kcal/塩分2.5g	403kcal/塩分2.8g	471kcal/塩分2.7g	413kcal/塩分3.4g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライのトマトソースかけとベーコンポテトバーグ 昆布の煮物 れんこんのマリネ 小松菜の和え物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のバター焼き(ポン酢付き)とコロッケ(ソース付き) こんにゃくの煮物 野菜炒め ひじきとごぼうのサラダ うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロースとエビカツ(ソース付き) 高野豆腐のあんかけ 白菜のサラダ かれいの漬焼き しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> チキンソテーカレーソースがけと白身魚フライ(ソース付き) れんこんのきんぴら アスパラの玉子炒め キャベツのサラダ 山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の漬焼きとかき揚げ(醤油付き) ひじきの煮物 チンゲン菜の炒め物 菜の花のからし和え 肉団子
	517kcal/塩分2.4g/食物繊維3.8g	503kcal/塩分3.2g/食物繊維4.6g	576kcal/塩分3.0g/食物繊維2.7g	519kcal/塩分3.2g/食物繊維3.0g	509kcal/塩分2.9g/食物繊維5.3g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> とりの唐揚げ甘酢あん じゃがいものコンソメ煮 信田巻きの煮物 小松菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの柚醤油ドレッシングかけ たららの塩焼き カレーコロッケ マカロニサラダ 青菜ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の春雨スープ かれいの生姜焼き エビカツ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌カツ(味噌付き) 大根のピリ辛煮 いんげんとベーコンのソテー さつまいもサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩だれ焼き 焼そば ハムカツ ごぼうサラダ ごはん
	640kcal/塩分2.6g	647kcal/塩分2.7g	648kcal/塩分2.8g	649kcal/塩分2.5g	646kcal/塩分3.4g

オクラに含まれるペクチンは大腸ガンのリスクを減らす効果があるとされています。

ほうれん草には、貧血予防に重要な鉄や鉄の吸収を高めるビタミンなどが豊富に含まれています。

菜の花に含まれるイソチオシアネートは、抗酸化作用があり、免疫力を高める効果があります。

※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

5/19(木)または
5/20(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。)

- たららの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
- ほうれん草の白和え
- 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
- フライドポテト
- いんげんのおひたし

359kcal 塩分2.4g
アレルギー:卵・小麦

- 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
- 高野豆腐の炊き合わせ
- 小松菜のおひたし
- 野菜の玉子とし
- 切干大根の煮物

362kcal 塩分2.0g
アレルギー:卵・小麦