

1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

12/28水

お届け日
1月9日～1月13日

	月 1月9日	火 1月10日	水 1月11日	木 1月12日	金 1月13日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き 絹ごし揚げの煮物 マカロニサラダ ほうれん草の煮浸し 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ あじの照り焼き チンゲン菜のなめ茸和え じゃがいもの醤油バター炒め うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> さごしの味噌焼き 大豆の五目煮 キャベツのサラダ 切り昆布の煮物 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> さけのみりん焼き がんもの煮物 小松菜の和え物 春雨のソテー キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ (タルタルソース付き) 豚肉といんげんの炒め物 大根の和え物 山菜の煮物 肉団子
	336kcal/塩分2.2g	251kcal/塩分1.9g	246kcal/塩分2.1g	272kcal/塩分1.8g	398kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ 白身フライ がんもの煮物 しる菜のサラダ もやしのカレー炒め 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物と南瓜コロッケ ほっけの照り焼き ほうれん草の和え物 れんこん金平 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子のすき焼き煮と串カツ たらのみりん焼き 小松菜の和え物 メンマの中華炒め 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉と海老カツ 明太マヨオムレツ いんげんのサラダ 白菜の煮浸し フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ツナじゃがと春巻 チーズ入つくね オクラの和え物 菜の花の煮浸し 昆布豆の煮物
	356kcal/塩分2.2g	408kcal/塩分1.8g	400kcal/塩分2.3g	401kcal/塩分2.8g	448kcal/塩分2.7g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> かれの西京焼き ささみフライ (ソース付き) がんもの煮物 白菜の中華和え 野菜炒め ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> さば竜田揚げの玉ねぎみぞれかけとメンチカツ (ソース付き) ほうれん草のごま和え もやしの炒め物 ごぼうサラダ さつま揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のクリームシチューがけと串カツ (ソース付き) れんこん天の煮物 キャベツサラダ コーンバター こんにゃくの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ (タルタルソース付き) 切干大根の炒め物 かぶマリネ れんこんの炒め物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のすき焼きとコロッケ (ソース付き) 大豆のトマト煮 白菜サラダ メルルーサの漬焼き 餃子
	512kcal/塩分3.1g/食物繊維2.8g	490kcal/塩分3.4g/食物繊維2.3g	574kcal/塩分3.0g/食物繊維3.4g	450kcal/塩分2.1g/食物繊維1.7g	525kcal/塩分2.6g/食物繊維3.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ がんもの煮物 白身フライ しる菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物 ほっけの照り焼き 南瓜コロッケ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子のすき焼き煮 たらのみりん焼き 串カツ 小松菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 明太マヨオムレツ 海老カツ いんげんのサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ツナじゃが チーズ入つくね 春巻 オクラの和え物 ごはん
	606kcal/塩分2.1g	602kcal/塩分1.8g	601kcal/塩分2.2g	648kcal/塩分2.9g	634kcal/塩分2.5g

じゃがいもには食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を抑える効果があります。

豚肉には睡眠のリズムを整える効果があるビタミンB12が含まれています。

かぶに含まれるアミラーゼにはでんぷんを分解し胃腸の消化を高める働きがあります。

豚肉には睡眠のリズムを整える効果があるビタミンB12が含まれています。

※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

1/12 (木) または
1/13 (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)

- さばの味噌煮・ハンバーグ
- かぼちゃとおくらの煮物
- チャプチェ
- ひじきの煮物
- ツナと白菜の炒め煮

316kcal 塩分2.7g
アレルギー:卵・乳・小麦

- ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの美山椒炒め
- 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