

1月30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

1/25 水

お届け日
1月30日～2月3日

	月 1月30日	火 1月31日	水 2月1日	木 2月2日	金 2月3日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの大根おろしあん 山菜の煮物 オクラの和え物 しらたきのピリ辛炒め オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め めばるの七味焼き 海藻サラダ 白菜の煮びたし 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> さけの照焼き 信田巻きの煮物 ポテトサラダ 野菜炒め 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ かれいの塩焼き ほうれん草のおひたし 金平ごぼう キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> たらの西京焼き さつま揚げの煮物 キャベツのサラダ 大豆の煮物 大根のゆかり和え
	278kcal/塩分2.1g	348kcal/塩分2.2g	289kcal/塩分2.0g	373kcal/塩分1.6g	396kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) がんもの煮物 大根の和え物 竹輪の炒めもの 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> チリソース肉団子とイカカツ オムレツ 小松菜のサラダ 山菜とうす揚げの炒り煮 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と豆腐の味噌煮とカレーコロッケ さばの塩焼き マカロニサラダ 根菜の煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> おでんと海老カツ ほっけの照り焼き しらたきの中華サラダ れんこんとひじきの炒り煮 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがと春巻 あかうおの味噌焼き ほうれん草のサラダ 大豆の煮物 玉子焼き
	402kcal/塩分2.8g	414kcal/塩分3.4g	400kcal/塩分2.1g	427kcal/塩分2.4g	413kcal/塩分2.5g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜と白身魚のフライ(ソース付き) 厚揚げの煮物 しろ菜の煮びたし がんもの煮物 なすの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキとハンバーグ(ステーキソース付き) こんにゃくの煮物 もやしの炒め物 キャベツサラダ うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのアボカドタルタルソースがけとたこカツ(ソース付き) ひじきの煮物 じゃがいものカレー炒め 玉ねぎマリネ 肉詰めいなり 	<ul style="list-style-type: none"> えびフリッターとイカフリッターのチリソース煮とコロッケ(ソース付き) キャベツの炒め物 切干大根の和え物 焼きさば 揚げ餃子 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜の煮物と天ぷら(天つゆ付き) いんげんの炒め物 こんにゃくの煮物 春雨サラダ 山くらげの醤油漬け
	517kcal/塩分2.1g/食物繊維3.0g	532kcal/塩分3.6g/食物繊維3.9g	603kcal/塩分3.6g/食物繊維2.3g	483kcal/塩分3.1g/食物繊維2.0g	469kcal/塩分3.1g/食物繊維2.3g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) がんもの煮物 竹輪の炒めもの 大根の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チリソース肉団子とイカカツ オムレツ 山菜とうす揚げの炒り煮 小松菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と豆腐の味噌煮 さばの塩焼き カレーコロッケ マカロニサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> おでん ほっけの照り焼き 海老カツ しらたきの中華サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが あかうおの味噌焼き 春巻 ほうれん草のサラダ ごはん
	622kcal/塩分2.6g	643kcal/塩分3.4g	647kcal/塩分2.9g	591kcal/塩分2.4g	621kcal/塩分2.4g

さけに含まれるDHAはアレルギーやがん予防などにも効果があります。

しらたきにはグルコマンナンという不溶性食物繊維が含まれ血糖値の急上昇を抑えます。

こんにゃくには、肌の保湿に関係する植物由来セラミドが含まれています。

しらたきにはグルコマンナンという不溶性食物繊維が含まれ血糖値の急上昇を抑えます。

※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

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

2/2(木)または
2/3(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)

- カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
- 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

- ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
- 白菜の煮びたし
- 玉子とじ煮
- 茄子の生姜醤油
- いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g
アレルギー: 卵・乳・小麦