

1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

1/18 水

お届け日
1月23日～1月27日

	月 1月23日	火 1月24日	水 1月25日	木 1月26日	金 1月27日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • さわらの幽庵焼き • ロールキャベツのコンソメ煮 • ほうれん草の和え物 • 油揚げの煮物 • みかん 	<ul style="list-style-type: none"> • はまちの七味焼き • 野菜炒め • マカロニサラダ • 大豆の煮物 • がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉ときのこの塩だれ炒め • ベーコンじゃが • 白菜のサラダ • チンゲン菜と笹身の炒め物 • 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • あじの唐揚げ野菜がけ • 切昆布の煮物 • ポテトサラダ • 玉子とじ • 竹輪のてり煮 	<ul style="list-style-type: none"> • 酢鶏 • さばの塩焼き • 小松菜の和え物 • ひじきの煮物 • えび団子の煮物
	361kcal/塩分1.9g	261kcal/塩分2.1g	348kcal/塩分2.0g	328kcal/塩分1.9g	297kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と白菜の甘辛煮とコーンフライ • たらの照焼き • 小松菜のナムル • 切昆布の煮物 • フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> • チキンステーキと南瓜コロッケ • 厚揚げの煮物 • いんげんの和え物 • 大根の味噌煮 • 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> • 洋風おでんと串カツ • ポークチャップ • ほうれん草の和え物 • もやし中華炒め • 竹輪の照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> • ハンバーグのおろしあん • ツナじゃが • キャベツのサラダ • かまぼこ風味フライ • 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • 麻婆豆腐とメンチカツ • めばるの西京漬け • チンゲン菜の和え物 • マカロニソテー • 昆布豆の煮物
	403kcal/塩分1.9g	421kcal/塩分2.7g	405kcal/塩分2.7g	424kcal/塩分2.9g	428kcal/塩分2.3g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏のから揚げ甘酢あんかけとさごしフライ(ソース付き) • バクチョイの炒め物 • 小松菜の和え物 • かぼちゃサラダ • 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉とにんにくの芽の炒め物とイカフライ(ソース付き) • 春雨サラダ • こんにゃくの炒め物 • 油揚げの煮物 • 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> • カレイの照り焼きとハムカツ(ソース付き) • 厚揚げの炒め物 • なすの味噌煮 • ちくわサラダ • 肉詰めしいたけ 	<ul style="list-style-type: none"> • チキンソテー(ハニーマスタードソース付き)とクリームフライ(ソース付き) • 切干大根煮 • ぶきの煮物 • チンゲン菜サラダ • 春巻 	<ul style="list-style-type: none"> • ますのクリームソースがけとポークカレーカツ(ソース付き) • たけのこの煮物 • さつまいもの炒め物 • 大根の和え物 • 八幡巻
	493kcal/塩分2.6g/食物繊維2.1g	493kcal/塩分3.3g/食物繊維2.9g	534kcal/塩分3.1g/食物繊維2.0g	434kcal/塩分1.9g/食物繊維2.3g	503kcal/塩分3.1g/食物繊維2.4g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と白菜の甘辛煮 • たらの照焼き • コーンフライ • 小松菜のナムル • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • チキンステーキ • 厚揚げの煮物 • 南瓜コロッケ • いんげんの和え物 • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 洋風おでん • 串カツ • ポークチャップ • ほうれん草の和え物 • 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • ハンバーグのおろしあん • ツナじゃが • キャベツのサラダ • 帆立風味フライ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 麻婆豆腐 • めばるの西京漬け • メンチカツ • チンゲン菜の和え物 • ごはん
	533kcal/塩分1.9g	618kcal/塩分2.6g	607kcal/塩分2.6g	634kcal/塩分2.7g	594kcal/塩分2.2g

豚肉にはカルノシンという成分が含まれ体内の活性酸素を取り除く働きがあります。

チンゲン菜には血液を固める凝固作用があり止血の効能があるビタミンKが含まれます。

※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

1/26(木)または
1/27(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)

- 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
- 野菜の玉子とじ
- 切干大根の煮物

363kcal 塩分2.1g
アレルギー:卵・小麦

- 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
- 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