

2月27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

2/22 水

お届け日  
2月27日～3月3日

	月 2月27日	火 2月28日	水 3月1日	木 3月2日	金 3月3日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの照焼き</li> <li>八宝菜</li> <li>ベーコンサラダ</li> <li>こんにゃくと山菜の炒め物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐と牛肉の煮物</li> <li>かれいの味噌焼き</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの七味焼き</li> <li>チンジャオロース</li> <li>ほうれん草の塩昆布和え</li> <li>もやしの中華炒め</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐のあんかけ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>大豆の煮物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>あじの味噌焼き</li> <li>いんげんのゆかり和え</li> <li>金平ごぼう</li> <li>ひなゼリー</li> </ul>
	317kcal/塩分2.2g	252kcal/塩分1.8g	357kcal/塩分2.1g	256kcal/塩分1.8g	377kcal/塩分2g
	さばに含まれるEPAは高血圧の予防に効果があり善玉コレステロールを増加させます。				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップとカレーコロッケ</li> <li>豆乳三角揚げの煮物</li> <li>南瓜の小倉和え</li> <li>焼き味噌つくね</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃがとチキンカツ</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>大根のきんぴら</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>照焼チキンとイカカツ</li> <li>キャベツのコンソメ煮</li> <li>小松菜の中華サラダ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>竹の子のおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ (タルタルソース付き)</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>もやしの和え物</li> <li>鶏肉と野菜の味噌煮</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>しらたきのピリ辛炒め</li> <li>ひなゼリー</li> </ul>
	415kcal/塩分2.8g	436kcal/塩分2.5g	431kcal/塩分2.9g	404kcal/塩分2.5g	426kcal/塩分3.2g
	えびの天然色素アスタキサンチンは眼精疲労の改善、動脈硬化の予防にも効果があります。				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>フライドチキン (タルタルソース付き) とベーコンポテトバーグ</li> <li>根菜の煮物</li> <li>わかめの中華煮</li> <li>カリフラワーサラダ</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サイコロステーキ (ステーキソース付き) とコロッケ (ソース付き)</li> <li>つみれの煮物</li> <li>なすのトマト煮</li> <li>人参サラダ</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの塩焼きとかき揚げ (醤油付き)</li> <li>マカロニの炒め物</li> <li>野菜コンソメ煮</li> <li>大根サラダ</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タンドリーチキンとエビカツ (ソース付き)</li> <li>こんにゃくのサラダ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>八幡巻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ (大根おろしポン酢付き) と白身フライ (ソース付き)</li> <li>春雨サラダ</li> <li>ちくわの煮物</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>肉詰めいなり</li> </ul>
	567kcal/塩分3.4g/食物繊維2.0g	528kcal/塩分3.6g/食物繊維2.2g	526kcal/塩分3.0g/食物繊維3.9g	564kcal/塩分3.2g/食物繊維2.9g	557kcal/塩分3.6g/食物繊維1.5g
	大根に含まれるビタミンCはコラーゲンの生成に関わっており美容に役立つ栄養素です。				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップ</li> <li>豆乳三角揚げの煮物</li> <li>カレーコロッケ</li> <li>南瓜の小倉和え</li> <li>五目ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>チキンカツ</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>照焼チキン</li> <li>キャベツのコンソメ煮</li> <li>イカカツ</li> <li>小松菜の中華サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ (タルタルソース付き)</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>鶏肉と野菜の味噌煮</li> <li>もやしの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>ひなゼリー</li> <li>ごはん</li> </ul>
	630kcal/塩分3.2g	590kcal/塩分2.4g	596kcal/塩分2.9g	630kcal/塩分2.5g	576kcal/塩分3.3g
	えびの天然色素アスタキサンチンは眼精疲労の改善、動脈硬化の予防にも効果があります。				

※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

3/2 (木) または  
3/3 (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)

- さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ブロッコリーのジュレサラダ
- 小松菜と切干大根のごましょうゆ
- 茎わかめの当座煮

311kcal 塩分2.8g  
アレルギー:小麦

- さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ジャーマンポテト
- もちふの玉子とじ
- キャベツとコーンの炒め物
- おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g  
アレルギー:卵・乳・小麦