

3月6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

3/1 水

お届け日
3月6日～3月10日

	月 3月6日	火 3月7日	水 3月8日	木 3月9日	金 3月10日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶりの幽庵焼き ・もやしの塩炒め ・オクラの和え物 ・高野豆腐の煮物 ・キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・酢鶏 ・大豆の煮物 ・菜の花の和え物 ・つきこんの炒め物 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・えびすり身の 天ぷらチリソース ・切干大根の煮物 ・チンゲン菜のなめ茸和え ・白菜の炒めもの ・昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆がんもの煮物 ・たらの照り焼き ・マカロニサラダ ・野菜炒め ・ミートボール 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけの西京焼き ・絹ごし揚げの煮物 ・春雨のシーザーサラダ ・玉子とじ ・大根の浅漬け
	283kcal/塩分2.1g	364kcal/塩分1.8g	257kcal/塩分1.6g	260kcal/塩分1.9g	256kcal/塩分1.8g
	ぶりにビタミンDが含まれ、カルシウムの吸収を促進したり、筋肉の発達にも作用します。				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・洋風おでんとささみフライ ・ハム玉子とじ ・ほうれん草の和え物 ・根菜の煮物 ・大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と豚肉の煮物と海老カツ ・かれいの照り焼き ・いんげんの和え物 ・マカロニソテー ・里芋の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と白菜の甘辛煮と コーンコロック ・さばの西京焼き ・ブロッコリーの和え物 ・もやしの炒めもの ・厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> ・いかハンバーグと串カツ ・じゃがいもと ベーコンのソテー ・小松菜の和え物 ・ちぎり揚げの煮物 ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐と目玉焼きフライ ・大豆の煮物 ・大根のサラダ ・がんもの煮物 ・しゅうまい
	419kcal/塩分2.6g	406kcal/塩分2.1g	414kcal/塩分1.9g	419kcal/塩分3.4g	402kcal/塩分2.6g
	牛肉に含まれる必須アミノ酸のカルニチンは、脂肪燃焼効果があります。				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒレカツ(味噌付き)と オムレツ ・大根の和え物 ・カレイの漬焼き ・もやしの炒め物 ・揚げ餃子 	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜と厚揚げの炒め物とク リーミーフライ(ソース付き) ・れんこんの炒め物 ・山芋焼き ・切干大根サラダ ・なすの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のごま焼きと アジフライ(ソース付き) ・じゃがいもの炒め物 ・がんもの煮物 ・キャベツの和え物 ・オクラの塩昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の照り焼きとカレーコ ロッケ(ソース付き) ・厚揚げの炒め物 ・メバルの漬焼き ・玉ねぎサラダ ・肉詰めしいたけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレイの煮付けと イカカツ(ソース付き) ・春雨の炒め物 ・キャベツサラダ ・たけのこの煮物 ・肉団子
	504kcal/塩分3.2g/食物繊維2.2g	488kcal/塩分2.6g/食物繊維3.2g	538kcal/塩分2.9g/食物繊維3.8g	596kcal/塩分2.9g/食物繊維2.1g	467kcal/塩分2.8g/食物繊維2.4g
	れんこんに含まれるカリウムはナトリウムを排出して正常な血圧を保つ効果が期待できます。				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・洋風おでん ・ハム玉子とじ ・ささみフライ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と豚肉の煮物 ・かれいの照り焼き ・海老カツ ・いんげんの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と白菜の甘辛煮 ・さばの西京焼き ・コーンコロック ・ブロッコリーの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・いかハンバーグ ・じゃがいもと ベーコンのソテー ・串カツ ・小松菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・大豆の煮物 ・目玉焼フライ ・大根のサラダ ・青菜ごはん
	607kcal/塩分2.6g	620kcal/塩分2g	585kcal/塩分1.8g	641kcal/塩分2.9g	614kcal/塩分2.4g
	牛肉に含まれる必須アミノ酸のカルニチンは、脂肪燃焼効果があります。				

※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

3/9(木)または
3/10(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)

- ・鮭の漬け焼きナムル風
- ・牛肉とごぼうの玉子とじ
- ・さつまいものグラタン
- ・高野豆腐の田楽
- ・ひじきの煮物
- ・カリフラワーのマスタード和え

388kcal 塩分2.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- ・ぶりのもろみ焼き
- ・肉じゃが
- ・冬瓜のかに風味あんかけ
- ・玉子とじ煮
- ・ほうれん草のおひたし
- ・切干大根とツナの塩もみ酢和え

384kcal 塩分2.3g
アレルギー: 卵・小麦・かに