

2月13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

2/8 水

お届け日
2月13日～2月17日

	月	火	水	木	金
	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
おもいやりおかず	・えびステーキの 卵チリソースかけ ・しらたきと山菜の炒め物 ・ポテトサラダ ・ れんこんのきんぴら ・竹輪の照り煮	・あじの照り焼き ・信田巻の煮物 ・大根の酢の物 ・菜の花の煮浸し ・プチケーキ	・豆腐の野菜あんかけ ・さごしの七味焼き ・もやしの和え物 ・チンゲン菜の炒めもの ・白菜の浅漬け	・チンジャオロース ・かれいの味噌焼き ・オクラの和え物 ・キャベツのコンソメ煮 ・大根のゆかり和え	・あかうおの幽庵焼き ・ツナじゃが ・ブロッコリーサラダ ・白菜の煮浸し ・しゅうまい
	265kcal／塩分2.2g	271kcal／塩分1.9g	361kcal／塩分1.8g	355kcal／塩分1.9g	259kcal／塩分1.8g
	れんこんに含まれるビタミンCは体内で生成できない 為、食事から積極的に摂りましょう。				
おかず	・ツナじゃがと白身フライ ・ハム玉子とし ・チンゲン菜の中華サラダ ・マカロニソテー ・大根の浅漬け	・牛肉と豆腐の煮物と春巻 ・めばるの照り焼き ・ほうれん草の和え物 ・大根の炒め物 ・プチケーキ	・洋風おでんと串カツ ・たら塩焼き ・ キャベツのサラダ ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・玉子焼き	・ハンバーグ (おろしポン酢付き) ・白菜の煮浸し ・小松菜の和え物 ・かまぼこフライ ・バターコーン	・豚肉ときのこの味噌炒めと 野菜コロッケ ・オムレツ ・いんげんの和え物 ・キャベツとあさりの煮物 ・ミートボール
	411kcal／塩分2.8g	420kcal／塩分2g	430kcal／塩分3g	409kcal／塩分3.3g	455kcal／塩分1.9g
			キャベツには精神的な興奮や緊張を和らげるカルシウムが多く含まれています。		
満彩おかず	・豚肉と白菜の味噌煮と アジフライ（ソース付き） ・ひじきの煮物 ・かぶのコンソメ煮 ・キャベツのサラダ ・八幡巻	・豚肉と玉ねぎの炒め物と メンチカツ（ソース付き） ・昆布の煮物 ・マカロニの炒め物 ・さつま芋とかぼちゃのサラダ ・しゅうまい	・チキンカツの玉子とし ・ ごぼうの炒め物 ・大豆の煮物 ・チンゲン菜のサラダ ・がんもの煮物	・豚肉のケチャップ炒めと イカカツ（ソース付き） ・切干大根の煮物 ・キャベツのコンソメ煮 ・ひじきサラダ ・うずら豆の煮物	・たら味噌漬焼きと かき揚げ（醤油付き） ・大根の煮物 ・もやしサラダ ・さつま揚げの煮物 ・肉詰めしいたけ
	449kcal／塩分2.3g／食物繊維2.6g	600kcal／塩分3.4g／食物繊維2.0g	490kcal／塩分2.8g／食物繊維2.4g	523kcal／塩分2.6g／食物繊維5.4g	479kcal／塩分3.6g／食物繊維2.8g
			ごぼうに含まれるポリフェノールの一種であるクロロゲン酸は生活習慣病予防効果が期待されています。		
お弁当	・ツナじゃが ・白身フライ ・ハム玉子とし ・チンゲン菜の中華サラダ ・ごはん	・牛肉と豆腐の煮物 ・めばるの照り焼き ・大根の炒め物 ・プチケーキ ・ごはん	・洋風おでん ・たら塩焼き ・ キャベツのサラダ ・串カツ ・青菜ごはん	・ハンバーグ (おろしポン酢付き) ・白菜の煮浸し ・かまぼこフライ ・小松菜の和え物 ・ごはん	・豚肉ときのこの味噌炒め ・オムレツ ・いんげんの和え物 ・野菜コロッケ ・ごはん
	583kcal／塩分2.5g	590kcal／塩分1.7g	637kcal／塩分2.8g	586kcal／塩分3.2g	589kcal／塩分1.7g
			キャベツには精神的な興奮や緊張を和らげるカルシウムが多く含まれています。		

※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

2/16（木）または
2/17（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）

- ・鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
- ・高野豆腐の玉子とし
- ・小松菜のおひたし
- ・揚げと昆布の煮物
- ・春雨の中華和え

358kcal 塩分2.0g
アレルギー：卵・小麦

- ・さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き
- ・大根の胡麻ソース
- ・おくらのおかか和え
- ・玉子とし煮
- ・小松菜のポン酢和え

392kcal 塩分2.6g
アレルギー：卵・小麦