

3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

3/22 水

お届け日
3月27日～3月31日

	月 3月27日	火 3月28日	水 3月29日	木 3月30日	金 3月31日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の甘酢野菜がけ 豚肉の味噌鍋風煮 ごぼうのサラダ ・若竹煮 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> さばのおろしあんかけ 大豆の煮物 いんげんの和え物 野菜炒め 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ きのことあんかけ 切干大根の煮物 ほうれん草のサラダ つきこんの炒め物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> さげのムニエル 厚揚げの煮物 白菜の和え物 菜の花の煮びたし みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ あじの照り焼き キャベツのサラダ ピーマンのきんぴら 大根の浅漬け
	252kcal/塩分1.8g	339kcal/塩分1.9g	330kcal/塩分2g	380kcal/塩分1.9g	267kcal/塩分2g
	たけのこに含まれるチロシンは、やる気・集中力を高めるのに効果的とされています。				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・とりの天ぷら (おろしポン酢付き) ・ごぼう巻きの煮物 ・れんこんのサラダ ・小松菜の煮びたし ・大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼きと目玉焼きフライ ・豆腐ハンバーグ ・ほうれん草の和え物 ・里芋の味噌煮 ・昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おでんと串カツ ・ほっけの塩焼き ・ポテトサラダ ・キャベツの煮びたし ・フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉とカレーコロッケ ・さばの照り焼き ・ブロッコリーの和え物 ・金平ごぼう ・バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子のチリソースがらめとあじフライ ・白菜の中華炒め ・チンゲン菜のサラダ ・大根の煮物 ・キャベツのゆかり和え
	400kcal/塩分3.3g	417kcal/塩分2.9g	405kcal/塩分2.6g	420kcal/塩分2g	411kcal/塩分3.1g
	ブロッコリーはたんぱく質が含まれているので代謝を上げたり美肌効果に期待ができます。				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ステーキ五目あんかけと肉みそフライ (ソース付き) ・ひじきの煮物 ・もやしナムル ・キャベツサラダ ・大学いも 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉となすのオイスターソース炒めとかぼちゃサラダフライ (ソース付き) ・じゃがいもの炒め物 ・さつま揚げの煮物 ・辛子菜の煮びたし ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のトマトソースがけと枝豆フライ ・ぜんまいの煮物 ・大根サラダ ・玉子焼き ・肉団子の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・大根と牛肉の煮物とコロッケ (ソース付き) ・春雨サラダ ・ニシンの漬焼き ・にんじんの炒め物 ・オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレイ野菜あんかけとオムレツ ・切干大根の炒め物 ・厚揚げの煮物 ・小松菜サラダ ・うずら豆の煮物
	534kcal/塩分2.7g/食物繊維3.6g	577kcal/塩分2.9g/食物繊維4.2g	545kcal/塩分2.7g/食物繊維4.0g	504kcal/塩分3.0g/食物繊維3.2g	411kcal/塩分1.9g/食物繊維4.3g
	ひじきに含まれるマグネシウムには神経の興奮の抑制効果がある為ストレス緩和が期待されます。				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・とりの天ぷら (おろしポン酢付き) ・ごぼう巻きの煮物 ・小松菜の煮びたし ・れんこんのサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・豆腐ハンバーグ ・目玉焼きフライ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・おでん ・串カツ ・ほっけの塩焼き ・ポテトサラダ ・青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・さばの照り焼き ・カレーコロッケ ・ブロッコリーの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子のチリソースがらめ ・白菜の中華炒め ・あじフライ ・チンゲン菜のサラダ ・ごはん
	556kcal/塩分3.4g	648kcal/塩分2.8g	619kcal/塩分2.7g	643kcal/塩分2g	636kcal/塩分3g
	ブロッコリーはたんぱく質が含まれているので代謝を上げたり美肌効果に期待ができます。				

※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

3/30 (木) または
3/31 (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)

- ・カレイの山菜あん・豚焼肉
- ・高野豆腐の玉子とし
- ・小松菜のおひたし
- ・れんこんと竹輪のきんぴら
- ・春雨の中華和え

383kcal 塩分2.6g
アレルギー: 卵・小麦

- ・めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
- ・冬瓜のかに風味あんかけ
- ・さつまいもと竹輪の甘辛煮
- ・金平ごぼう
- ・いんげんの白和え

319kcal 塩分2.9g
アレルギー: かに・卵・乳・小麦