

4月3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

3/29 水

お届け日

4月3日～4月7日

	月 4月3日	火 4月4日	水 4月5日	木 4月6日	金 4月7日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのおろしあんかけ 山菜の煮物 小松菜の和え物 鶏肉の塩炒め フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの西京焼き 大根の生姜煮 ポテトサラダ がんもの煮物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐の野菜あんかけ たら塩焼き 白菜のサラダ キャベツの煮浸し 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と豚肉の甘辛煮 ほっけの味噌焼き 海藻サラダ いんげんのバターソテー 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> はまちの塩焼き キャベツの中華炒め 春雨のサラダ 切昆布の煮物 大学芋
	356kcal/塩分1.9g	315kcal/塩分2.0g	373kcal/塩分1.7g	338kcal/塩分2.2g	253kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> とりの唐揚げ甘酢あんかけ あかうおのゆかり焼き マカロニサラダ 根菜の煮物 キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいもの洋風煮と海老カツ かれいの幽庵焼き ほうれん草のサラダ 白菜の煮びたし 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻ハンバーグと白身フライ 豆乳三角揚げの煮物 南瓜のサラダ しらたきのピリ辛炒め 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏だんごのピリ辛味噌煮とハムカツ とうふしんじょう もやしの和え物 竹の子のそぼろ煮 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛煮と野菜コロッケ さごしの塩焼き 小松菜の和え物 いんげんの炒り煮 白菜の浅漬け
	403kcal/塩分2.9g <small>あかうおに含まれるカリウムは細胞を正常に保ち、血圧を調整する働きがあります。</small>	411kcal/塩分2.5g	428kcal/塩分2.6g	407kcal/塩分2.7g	405kcal/塩分1.8g <small>キャベツは腸活にぴったりの野菜で、善玉菌が働きやすい環境を作ってくれます。</small>
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) たけのこ炒め物 もやしサラダ バターコーン なすの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜の炒め物(マヨネーズ付き)とたら磯辺フライ(ソース付き) 根菜の煮物 しめじの中華煮 こんにゃくサラダ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> サバの塩焼きとたこキャベツカツ(ソース付き) 豚肉と玉ねぎの炒め物 さつまあげの煮物 いんげんサラダ 肉団子黒酢あんかけ 	<ul style="list-style-type: none"> なすの炒め物と豚串カツ(ソース付き) ぜんまいの煮物 白身魚の漬焼き 菜の花の和え物 餃子 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ(ポン酢付き)とカレールーフライ(ソース付き) 鶏肉とたけのこの煮物 もやしの炒め物 小松菜サラダ がんもの煮物
	505kcal/塩分2.9g/食物繊維2.2g <small>エビに含まれるタウリンには疲労回復効果や肝機能を回復する効果が期待されています。</small>	544kcal/塩分3.0g/食物繊維2.9g	570kcal/塩分3.6g/食物繊維2.2g	448kcal/塩分2.4g/食物繊維3.5g	477kcal/塩分3.6g/食物繊維2.7g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> とりの唐揚げ甘酢あんかけ あかうおのゆかり焼き 根菜の煮物 マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいもの洋風煮 白菜の煮びたし 海老カツ ほうれん草のサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻ハンバーグ 豆乳三角揚げの煮物 白身フライ 南瓜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏だんごのピリ辛味噌煮 竹の子のそぼろ煮 ハムカツ もやしの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 さごしの塩焼き いんげんの炒り煮 小松菜の和え物 ごはん
	623kcal/塩分2.8g <small>あかうおに含まれるカリウムは細胞を正常に保ち、血圧を調整する働きがあります。</small>	600kcal/塩分2.6g	608kcal/塩分2.4g	545kcal/塩分2g	594kcal/塩分1.8g

※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

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

4/6(木)または
4/7(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)

- さばの味噌煮・ハンバーグ
- かぼちゃとおくらの煮物
- チャプチェ
- ひじきの煮物
- ツナと白菜の炒め煮

316kcal 塩分2.7g
アレルギー:卵・乳・小麦

- ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
- 高野豆腐の煮物
- じゃがいものツナ煮
- 茄子の味噌煮込み
- おくらのおひたし

433kcal 塩分2.6g
アレルギー:小麦