

3月20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

3/15 水

お届け日  
3月20日～3月24日

	月 3月20日	火 3月21日	水 3月22日	木 3月23日	金 3月24日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの唐揚げ野菜かけ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ほうれん草の煮びたし</li> <li>肉団子</li> </ul>	春分の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ (タルタルソース付き)</li> <li>じゃが芋の煮物</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>れんこんきんぴら</li> <li>里芋のごま煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふんわり豆腐の野菜かけ</li> <li>キャベツのコンソメ煮</li> <li>菜の花のサラダ</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たらの塩焼き</li> <li>五目煮</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>切干大根のケチャップ炒め</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>
	343kcal/塩分2.1g		400kcal/塩分1.8g	351kcal/塩分1.9g	288kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目中華煮とハムカツ</li> <li>あかうおの幽庵焼き</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>こんにゃくの炒め物</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>	春分の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ともやしの塩こうじ炒めと春巻</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏むね肉の甘辛焼きとイカフライ</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>春雨のソテー</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のドレッシング和えとバターコーンコロケ</li> <li>オムレツ</li> <li>大根の和え物</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>
	400kcal/塩分2g		419kcal/塩分3.1g	411kcal/塩分2.9g	420kcal/塩分2.6g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ (タルタルソース付き)</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>もやしの酢の物</li> <li>小松菜の白和え</li> <li>たこ焼き</li> </ul>	春分の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ともやしの炒め物と海鮮フライ(ソース付き)</li> <li>里芋の煮物</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>たけのこの中華炒め</li> <li>八幡巻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ 黒酢ソースがけチヂミ(醤油付き)</li> <li>こんにゃくの炒め物</li> <li>もやしと玉子の炒め物</li> <li>大豆サラダ</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たらの西京焼きとメンチカツ(ソース付き)</li> <li>大根の炒め物</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>カリフラワーサラダ</li> <li>春巻き</li> </ul>
	493kcal/塩分2.2g/食物繊維2.4g		447kcal/塩分3.3g/食物繊維2.4g	550kcal/塩分3.0g/食物繊維2.0g	462kcal/塩分2.9g/食物繊維3.3g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目中華煮</li> <li>あかうおの幽庵焼き</li> <li>ハムカツ</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	春分の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ともやしの塩こうじ炒め</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>春巻き</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏むね肉の甘辛焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>イカフライ</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>五目ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のドレッシング和え</li> <li>オムレツ</li> <li>バターコーンコロケ</li> <li>大根の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
	587kcal/塩分2g		648kcal/塩分2.9g	620kcal/塩分3.6g	629kcal/塩分2.4g

菜の花にはビタミンCが含まれ、ストレスを解消したり身体を若々しく保つ効果があります。

鶏胸肉には抗酸化作用で疲労を軽減し、持久力アップにも有効なイミダペプチドが含まれます。

カリフラワーに含まれるビタミンCには、ストレスや病気の抵抗力を強める働きがあります。

※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

3/23(木)または  
3/24(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)

- たらの中中華ねぎごまだれ・芋煮(牛肉と里芋の煮物)
- 豆腐と玉子のチャンプル
- 切干大根の煮物
- 小松菜のソテー
- 白菜と竹輪の煮びたし

361kcal 塩分2.2g  
アレルギー: 卵・乳・小麦

- 鮭のみそ漬焼き・鶏肉のおろしソースがけ
- 春雨の炒め物
- きんぴらごぼう
- キャベツのさっと煮
- ロマネスコカリフラワーのごま和え

376kcal 塩分2.2g  
アレルギー: 乳・小麦