

3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

3/8 水

お届け日
3月13日～3月17日

	月 3月13日	火 3月14日	水 3月15日	木 3月16日	金 3月17日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • あかうおの塩焼き • 肉団子のコンソメ煮 • 大根のサラダ • 大豆のそぼろ煮 • 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> • さげの西京焼き • がんもの煮物 • イカマリネ • 菜の花の煮びたし • 白菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> • カレー肉じゃが • かれいの塩焼き • ほうれん草の和え物 • しらたきの炒め物 • みかん 	<ul style="list-style-type: none"> • チンジャオロース • さばの味噌焼き • 切干大根の酢の物 • いか団子の煮物 • 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> • 揚げ出し豆腐の麻婆あん • 白菜の煮びたし • 小松菜の和え物 • 春雨のソテー • 里芋の味噌煮
	256kcal/塩分2g	257kcal/塩分2g	336kcal/塩分1.6g	335kcal/塩分2.2g	326kcal/塩分1.7g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • とりの唐揚げ • ごぼう巻きの煮物 • もやしの和え物 • チンゲン菜の煮物 • 大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> • エビフライ (タルタルソース付き) • 焼き野菜つくね • 小松菜のサラダ • キャベツの煮物 • フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と白菜の煮物と野菜コロッケ • あじの照り焼き • 切干大根のサラダ • なすの炒め物 • バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> • 親子煮とメンチカツ • たらの西京焼き • オクラの和え物 • れんこん金平 • 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • ポークチャップと白身フライ • 絹ごし揚げの煮物 • 菜の花の和え物 • 大根のピリ辛煮 • キャベツの浅漬け
	400kcal/塩分3g	416kcal/塩分3g	435kcal/塩分2.4g	419kcal/塩分2.1g	416kcal/塩分2.8g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 治部煮と豚串カツ (ソース付き) • グラタン • たけのこの炒め物 • オクラの和え物 • 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> • チキンステーキと目玉焼きフライ (ソース付き) • 春雨の炒め物 • れんこんの煮物 • 高野豆腐のサラダ • 焼きとうもろこし 	<ul style="list-style-type: none"> • 揚げ出し豆腐とメンチカツ (ソース付き) • 山菜の煮物 • サバの漬焼き • ウィナーの炒め物 • 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚の生姜焼と白身魚のフライ (ソース付き) • さといもの煮物 • おからサラダ • なすの炒め物 • 肉詰めいなり 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉じゃがと鶏カツ (ソース付き) • キャベツの炒め物 • 小松菜の和え物 • ニシンの漬焼き • しゅうまい
	530kcal/塩分2.6g/食物繊維3.2g	617kcal/塩分3.6g/食物繊維3.0g	580kcal/塩分2.3g/食物繊維1.5g	502kcal/塩分2.4g/食物繊維5.2g	528kcal/塩分2.8g/食物繊維3.3g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • とりの唐揚げ • ごぼう巻きの煮物 • チンゲン菜の煮物 • もやしの和え物 • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • エビフライ (タルタルソース付き) • キャベツの煮物 • 焼き野菜つくね • 小松菜のサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と白菜の煮物 • あじの照り焼き • 野菜コロッケ • 切干大根のサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 親子煮 • たらの西京焼き • メンチカツ • オクラの和え物 • わかめご飯 	<ul style="list-style-type: none"> • ポークチャップ • 絹ごし揚げの煮物 • 白身フライ • 菜の花の和え物 • ごはん
	595kcal/塩分2.5g	648kcal/塩分3g	626kcal/塩分2.4g	638kcal/塩分2.9g	632kcal/塩分2.7g

さげに含まれるビタミンCは、活性酸素から細胞を守る働きもあります。

ごぼうには食後の血糖値の上昇を抑制する効果が期待できるイヌリンが含まれます。

じゃがいもに含まれるビタミンCは活性酸素を抑えるため、老化防止に役立ちます。

※献立内容は変更になる可能性があります。※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

3/16 (木) または
3/17 (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)

- 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
- ほうれん草とカニカマのおひたし
- なすの煮物
- 炒り豆腐
- ピーマンの味噌炒め

379kcal 塩分2.2g
アレルギー: 卵・乳・小麦・えび・かに

- あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
- かぼちゃと椎茸の含め煮
- ほうれん草オイスターソース炒め
- カリフラワーのサラダ
- れんこんのごま和え

355kcal 塩分1.7g
アレルギー: 卵・乳・小麦