

4月10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

4/5 水

お届け日
4月10日～4月14日

	月 4月10日	火 4月11日	水 4月12日	木 4月13日	金 4月14日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • かわいの幽庵焼き • ジャが芋の煮物 • ブロッコリーの和え物 • 白菜の炒め物 • オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐ハンバーグ • 大根おろしソース • 絹ごし揚げの煮物 • ほうれん草のサラダ • 大豆の煮物 • 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏団子と野菜の炊き合わせ • さばの味噌焼き • キャベツのサラダ • つぎこんの炒め物 • うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉じゃが • あじの生姜焼き • 大根の酢の物 • ピーマンのぎんぴら • 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • あかうおの照り焼き • がんもの煮物 • 菜の花の和え物 • マカロニソテー • キャベツの和え物
	257kcal/塩分1.7g	396kcal/塩分1.9g	303kcal/塩分2.2g	252kcal/塩分1.8g	262kcal/塩分2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉のカレーマヨ炒めとコーンフライ • 青菜オムレツ • もやしのサラダ • 若竹煮 • 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • ツナじゃがと串カツ • さごしのみそ焼き • 小松菜のサラダ • 切干大根の煮物 • しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> • エビフライ (タルタルソース付き) • がんもの煮物 • チンゲン菜の中華サラダ • 白菜の味噌煮 • 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • チキンステーキとメンチカツ • 大根のピリ辛炒め • ほうれん草のサラダ • 高野豆腐の煮物 • 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> • 麻婆豆腐と南瓜コロッケ • たら塩焼き • ブロッコリーの和え物 • 人参とツナの炒め物 • フルーツカクテル
	402kcal/塩分2.3g	410kcal/塩分2.4g	408kcal/塩分2.5g	411kcal/塩分2.4g	425kcal/塩分2g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • アジ竜田揚げの野菜がけとつくね • たけのこの煮物 • チンゲン菜の炒め物 • ポテトサラダ • 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と玉ねぎの煮物とチンジャオロースフライ (ソース付き) • キャベツの洋風煮 • さつま揚げの煮物 • オクラの和え物 • 昆布巻 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏の天ぷらとかき揚げ (たれ付) • ジャが芋の煮物 • 厚揚げの煮物 • キャベツサラダ • なめこの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> • チキンステーキと白身魚フライ (ソース付き) • 春野菜の煮物 • 白菜の煮物 • 切干大根サラダ • 山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> • 八宝菜とコーンフライ (ソース付き) • キャベツの豆乳煮 • オレンジサラダ • ほうれん草の和え物 • 肉詰めしいたけ
	445kcal/塩分3.2g/食物繊維3.1g	454kcal/塩分3.6g/食物繊維2.7g	472kcal/塩分3.6g/食物繊維4.0g	486kcal/塩分2.7g/食物繊維3.3g	470kcal/塩分3.4g/食物繊維3.4g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉のカレーマヨ炒め • 青菜オムレツ • コーンフライ • もやしのサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • ツナじゃが • さわらのみそ焼き • 串カツ • 小松菜のサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • エビフライ (タルタルソース付き) • がんもの煮物 • 白菜の味噌煮 • チンゲン菜の中華サラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • チキンステーキ • メンチカツ • 大根のピリ辛炒め • ほうれん草のサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 麻婆豆腐 • たら塩焼き • 南瓜コロッケ • ブロッコリーの和え物 • 五目ごはん
	619kcal/塩分2.2g	642kcal/塩分2.2g	608kcal/塩分2.5g	620kcal/塩分2.4g	614kcal/塩分2.8g

菜の花にはビタミンEが含まれ、抗酸化作用があり老化防止に役立ちます。

チンゲン菜はβ-カロテンが豊富で、免疫力向上や視力の維持などが期待されています。

※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

4/13(木)または
4/14(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)

- あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
- さつまいもと人参のそぼろ和え
- 彩り玉子炒め
- 揚げと昆布の煮物
- れんこんの金平

387kcal 塩分2.4g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- たら野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
- ほうれん草の白和え
- 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
- フライドポテト
- いんげんのおひたし

359kcal 塩分2.4g
アレルギー: 卵・小麦