

4月24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

4/19 水

お届け日
4月24日～4月28日

	月 4月24日	火 4月25日	水 4月26日	木 4月27日	金 4月28日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め ちぎり揚げの煮物 マカロニサラダ 白菜の炒め物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの幽庵焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のサラダ 春雨のソテー 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐のあんかけ 豚肉ともやしの塩だれ炒め 小松菜の和え物 若竹煮 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き しらたきと山菜の炒め物 オクラの和え物 キャベツの炒め物 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏だんごのピリ辛味噌煮 あじの塩焼き ブロッコリーのサラダ もやしの中華炒め キャベツの浅漬け
	306kcal/塩分2.1g	270kcal/塩分2.0g	350kcal/塩分1.9g	252kcal/塩分1.8g	256kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ (とんかつソース付き) かれいの塩焼き ポテトサラダ ごぼうの炒り煮 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉の甘辛煮とハムカツ ほっけの味噌焼き 大根の酢の物 竹輪の煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 洋風おでんとさわらフライ オムレツ いんげんのサラダ 白菜の煮びたし しらたきのピリ辛炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きとカレーコロッケ 里芋の味噌煮 チンゲン菜のサラダ ナポリタン 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒めと目玉焼フライ 角揚げの煮物 白菜のサラダ 焼き味噌つくね パイナップル
	376kcal/塩分3.1g	324kcal/塩分2g	340kcal/塩分2.6g	348kcal/塩分2.5g	426kcal/塩分3.1g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビのフライとチヂミ (醤油付き) 大豆の煮物 さつまあげの煮物 ちくわサラダ つくね 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ (ドレッシング付き) とベーコンカツ (ソース付き) 昆布の煮物 カレーの漬焼き 大根の酢の物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグデミグラスソースがけ カリフラワーの炒め物 キャベツのサラダ しろ菜の和え物 イカのフライ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉となすの炒め物とサケのフライ (ソース付き) 切干し大根の煮物 グラタン 白菜サラダ ソーセージの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> タラの酒蒸し (ポン酢付き) とコロッケ (ソース付き) もやしの炒め物 がんもの煮物 ひじきサラダ 肉団子
	471kcal/塩分3.3g/食物繊維2.6g	563kcal/塩分2.6g/食物繊維3.2g	499kcal/塩分3.5g/食物繊維2.7g	594kcal/塩分3.2g/食物繊維2.6g	448kcal/塩分3.6g/食物繊維3.1g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ (とんかつソース付) かれいの塩焼き ごぼうの炒り煮 ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉の甘辛煮 ほっけの味噌焼き ハムカツ 大根の酢の物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 洋風おでん オムレツ さわらフライ いんげんのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き 里芋の味噌煮 カレーコロッケ チンゲン菜のサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 角揚げの煮物 焼き味噌つくね 白菜のサラダ ごはん
	633kcal/塩分3.1g	576kcal/塩分1.9g	606kcal/塩分2.6g	607kcal/塩分3.1g	629kcal/塩分2.7g

ブロッコリーのカリウムは高血圧予防には欠かせない栄養素です。

牛肉に含まれるビタミンB12が不足すると、疲労感や認知機能低下などを引き起こします。

切干し大根に含まれるカルシウムは骨を形成する他、神経を安定させる作用があります。

※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

4/27 (木) または
4/28 (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)

- カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
- 若竹煮
- ほうれん草の白和え
- 梅しそめん
- れんこんの甘辛煮

350kcal 塩分3.0g
アレルギー: 卵・小麦

- ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物 (トマト風味)
- 白菜の煮びたし
- 玉子とじ煮
- 茄子の生姜醤油
- いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g
アレルギー: 卵・乳・小麦