

5月15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

5/10 水

お届け日  
5月15日～5月19日

|          | 月                                                                              | 火                                                                            | 水                                                                  | 木                                                                  | 金                                                             |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|          | 5月15日                                                                          | 5月16日                                                                        | 5月17日                                                              | 5月18日                                                              | 5月19日                                                         |
| おもいやりおかず | ・揚げ出し豆腐の<br>そぼろあんかけ<br>・大根の味噌煮<br>・キャベツのサラダ<br>・山菜の炒り煮<br>・オレンジ                | ・鶏肉の煮物<br>・大豆のカレー煮<br>・ポテトサラダ<br>・小松菜の炒め物<br>・フルーツカクテル                       | ・はまちの照り焼き<br>・回鍋肉<br>・切干大根の和え物<br>・里芋といかの煮物<br>・黒豆の煮物              | ・チンジャオロース<br>・さばの味噌焼き<br>・豆腐サラダ<br>・ほうれん草の煮びたし<br>・白菜の和え物          | ・あかうおの幽庵焼き<br>・厚揚げの煮物<br>・オクラの和え物<br>・れんこんのカレー炒め<br>・大根の浅漬け   |
|          | 269kcal／塩分2.2g                                                                 | 364kcal／塩分1.9g                                                               | 284kcal／塩分1.9g                                                     | 311kcal／塩分2.1g                                                     | 252kcal／塩分1.8g                                                |
|          |                                                                                |                                                                              |                                                                    | 大豆の良質なたんぱく質は、身体づくりをサポートし健康を支えてくれます。                                |                                                               |
| おかず      | ・とりの唐揚げ甘酢あんかけ<br>・ごぼう巻きの煮物<br>・小松菜の和え物<br>・じゃがいものコンソメ煮<br>・昆布豆の煮物              | ・豚肉とキャベツの柚子油ドレッシング和えとカレーコロッケ<br>・たらの塩焼き<br>・マカロニサラダ<br>・チンゲン菜の中華煮<br>・ミートボール | ・肉団子の春雨スープ煮と海老カツ<br>・かれいの生姜焼き<br>・ほうれん草の和え物<br>・茄子の煮物<br>・竹の子のおかか煮 | ・ヒレカツ（田舎みそ付）<br>・大根のピリ辛煮<br>・さつまいもサラダ<br>・いんげんとベーコンのソテー<br>・パイ     | ・照焼きチキンと白身フライ<br>・小松菜のソテー<br>・ごぼうサラダ<br>・わかめの炒り煮<br>・竹輪の磯辺煮   |
|          | 401kcal／塩分3g                                                                   | 426kcal／塩分2.5g                                                               | 403kcal／塩分2.6g                                                     | 415kcal／塩分2.7g                                                     | 406kcal／塩分3.4g                                                |
|          | ごぼうには優れた抗酸化作用があるクロロゲン酸が含まれ、脂肪の蓄積を抑える効果があります。                                   |                                                                              |                                                                    |                                                                    |                                                               |
| 満彩おかず    | ・ハンバーグきのこソースがけとベーコンフライ（ソース付き）<br>・きんぴらごぼう<br>・もやしの炒め物<br>・こんにゃくサラダ<br>・うずら豆の煮物 | ・豚肉とたけのこの炒め物とチーズ入りコロッケ（ソース付き）<br>・高野豆腐和風あんかけ<br>・アジの照り焼き<br>・白菜サラダ<br>・しゅうまい | ・マス竜田揚げポン酢がけと豆腐ハンバーグ<br>・大根のカレー煮<br>・ひじきサラダ<br>・オクラの和え物<br>・肉団子    | ・エビフライとサワラカツ（タルタルソース付き）<br>・大根の煮物<br>・パクチョイの炒め物<br>・豆腐サラダ<br>・大学いも | ・タラの漬焼きとかき揚げ（醤油付き）<br>・ひじきの煮物<br>・白菜の中華煮<br>・菜の花の和え物<br>・たこ焼き |
|          | 545kcal／塩分3.3g／食物繊維5.1g                                                        | 522kcal／塩分3.6g／食物繊維2.5g                                                      | 405kcal／塩分3.2g／食物繊維4.2g                                            | 553kcal／塩分2.6g／食物繊維2.4g                                            | 407kcal／塩分2.3g／食物繊維3.4g                                       |
|          |                                                                                |                                                                              |                                                                    | パクチョイに含まれるβカロテンは抗がん作用や免疫賦活作用が期待されています。                             |                                                               |
| お弁当      | ・とりの唐揚げ甘酢あんかけ<br>・ごぼう巻きの煮物<br>・じゃがいものコンソメ煮<br>・小松菜の和え物<br>・ごはん                 | ・豚肉とキャベツの柚子油ドレッシング和え<br>・たらの塩焼き<br>・カレーコロッケ<br>・マカロニサラダ<br>・青菜ごはん            | ・肉団子の春雨スープ煮<br>・かれいの生姜焼き<br>・海老カツ<br>・ほうれん草の和え物<br>・ごはん            | ・ヒレカツ（田舎みそ付）<br>・大根のピリ辛煮<br>・いんげんとベーコンのソテー<br>・さつまいもサラダ<br>・ごはん    | ・照焼きチキン<br>・小松菜のソテー<br>・白身フライ<br>・ごぼうサラダ<br>・ごはん              |
|          | 582kcal／塩分2.7g                                                                 | 648kcal／塩分2.5g                                                               | 602kcal／塩分2.6g                                                     | 643kcal／塩分2.7g                                                     | 598kcal／塩分3.1g                                                |
|          | ごぼうには優れた抗酸化作用があるクロロゲン酸が含まれ、脂肪の蓄積を抑える効果があります。                                   |                                                                              |                                                                    |                                                                    |                                                               |

※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

5/18（木）または

5/19（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）

- ・さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ・ジャーマンポテト
- ・もちふの玉子とし
- ・キャベツとコーンの炒め物
- ・おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g  
アレルギー：卵・乳・小麦

- ・鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とし
- ・さつまいものグラタン
- ・高野豆腐の田楽
- ・ひじきの煮物
- ・カリフラワーのマスタード和え

388kcal 塩分2.8g  
アレルギー：卵・乳・小麦