

1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

1/10 水

お届け日

1月15日～1月19日

	月 1月15日	火 1月16日	水 1月17日	木 1月18日	金 1月19日
おも い や り お か ず	・豆腐ハンバーグ ・ポン酢ソースかけ ・大根のゆず味噌煮 ・ほうれん草のサラダ ・ ひじきのカレー煮 ・大学芋	・豚肉の中華炒め ・ほっけの照り焼き ・キャベツの和え物 ・小松菜の煮びたし ・白菜の浅漬け	・たらの西京焼き ・角揚げの煮物 ・大根サラダ ・いんげんのソテー ・竹輪の天ぷら	・炊き合わせ ・明太マヨオムレツ ・チンゲン菜のサラダ ・ピーマンの炒め物 ・昆布豆の煮物	・さけ竜田揚げの野菜かけ ・大豆の煮物 ・オクラの和え物 ・もやしとひき肉の中華炒め ・白菜のゆかり和え
	362kcal／塩分1.7g	344kcal／塩分1.9g	258kcal／塩分1.8g	257kcal／塩分1.9g	306kcal／塩分2.1g
	ひじきにはカリウム、カルシウム、食物繊維、ヨウ素など、体に必要な栄養素が多く含まれています。				
お か ず	・豚肉とキャベツの甘辛炒めと カレーコロッケ ・あじの幽庵焼き ・白菜のサラダ ・根菜の煮物 ・うずら豆の煮物	・肉じゃがと枝豆フライ ・豆腐しんじょう ・ブロッコリーの和え物 ・大根のコンソメ煮 ・しゅうまい	・チキンチャップとイカフライ ・ 山菜の煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・里芋の煮物 ・ミートボール	・きのこ入り麻婆春雨とハムカツ ・さばの照焼き ・ほうれん草のサラダ ・つきこんのピリ辛炒め ・竹の子のおかか煮	・豚肉と玉ねぎのマヨネーズ炒め と目玉焼フライ ・野菜のつくね巻き ・もやしの和え物 ・がんもの煮物 ・大根の浅漬け
	428kcal／塩分2.6g	401kcal／塩分2.6g	404kcal／塩分3g	411kcal／塩分2.4g	466kcal／塩分2.4g
			山菜はカルシウムやカリウムが豊富で血液中に溜まった過剰な脂肪分や老廃物を排出します。		
満 彩 お か ず	・ハンバーグ（トリュフソース付き） といかメンチカツ（ソース付き） ・ひじきの煮物 ・厚揚げのトマト煮 ・もやしナムル ・とうもろこし	・豚肉ともやしの炒め物とチキン カツ（ソース付き） ・里芋の煮物 ・大根サラダ ・なすの炒め物 ・焼売	・ ブリの照り焼き とかき揚げ（醬 油付き） ・じゃがいもの炒め物 ・キャベツの煮びたし ・もやしサラダ ・大豆の煮物	・豚肉と玉ねぎの煮物とサラダフ ライ（ソース付き） ・グラタン ・キャベツサラダ ・大根のゆかり和え ・たけのこの和え物	・鶏肉のバター焼きとベーコンカ ツ（ソース付き） ・山菜の煮物 ・さつま揚げの煮物 ・玉ねぎサラダ ・ハムステーキ
	510kcal/塩分3.6g/食物繊維3.1g	492kcal/塩分2.4g/食物繊維3.4g	530kcal/塩分2.6g/食物繊維3.8g	489kcal/塩分2.2g/食物繊維3.4g	544kcal/塩分3.4g/食物繊維3.1g
			ブリには脂を活性化させ記憶能力の向上に役立つとされているDHAやEPAが非常に多く含まれています。		
お 弁 当	・豚肉とキャベツの甘辛炒め ・あじの幽庵焼き ・カレーコロッケ ・白菜のサラダ ・ごはん	・肉じゃが ・豆腐しんじょう ・ブロッコリーの和え物 ・しゅうまい ・五目ごはん	・チキンチャップ ・ 山菜の煮物 ・イカフライ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん	・きのこ入り麻婆春雨 ・さばの照焼き ・ハムカツ ・ほうれん草のサラダ ・ごはん	・豚肉と玉ねぎのマヨネーズ炒め ・野菜のつくね巻き ・目玉焼フライ ・もやしの和え物 ・ごはん
	602kcal／塩分2.5g	598kcal／塩分3.4g	566kcal／塩分2.8g	613kcal／塩分2.4g	645kcal／塩分2.3g
			山菜はカルシウムやカリウムが豊富で血液中に溜まった過剰な脂肪分や老廃物を排出します。		

※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

1/18（木）または
1/19（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。）

- ・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ト和え

388kcal 塩分2.8g
アレルギー：卵・乳・小麦

- ・ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- ・冬瓜のかに風味あんかけ
- ・豆腐の中華炒め
- ・ほうれん草のおひたし
- ・切干大根とツナの塩まん酢和え

357kcal 塩分2.6g
アレルギー：卵・小麦・かに