

2月12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

2/7 水

お届け日
2月12日～2月16日

	月 2月12日	火 2月13日	水 2月14日	木 2月15日	金 2月16日
おもいやりおかず	建国記念日の 振替休日のため お休みです	・豆腐の野菜あんかけ ・焼き野菜つくね ・もやしのサラダ ・ 菜の花の煮びたし ・大学芋	・かれいの七味焼き ・信田巻の煮物 ・大根の酢の物 ・チンゲン菜の炒め物 ・ブチケーキ	・チンジャオロース ・たらの味噌焼き ・ほうれん草の和え物 ・白菜のコンソメ煮 ・大根のゆかり和え	・あかうおの幽庵焼き ・じゃがいものクリーム煮 ・ブロッコリーサラダ ・キャベツの煮物 ・肉団子
		397kcal／塩分2g	264kcal／塩分1.5g	310kcal／塩分1.6g	256kcal／塩分1.6g
		菜の花の栄養価は、免疫力を高め、風邪を予防するカロテンを多く含みます。			
おかず	建国記念日の 振替休日のため お休みです	・洋風おでんと春巻 ・豆腐ハンバーグ ・ほうれん草の和え物 ・大根の炒め物 ・しゅうまい	・豚肉と豆腐の煮物とイカカツ ・たら塩焼き ・キャベツのサラダ ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・ブチケーキ	・ハンバーグ（おろしポン酢付き） ・ハム玉子とじ ・小松菜の和え物 ・かまぼこフライ ・バターコーン	・豚肉ときのこの味噌炒めと野菜クロック ・ さごしの照り焼き ・いんげんの和え物 ・マカロニの炒め物 ・厚焼玉子
		426kcal／塩分2.8g	414kcal／塩分2.4g	425kcal／塩分3.4g	420kcal／塩分1.9g
					さごしは、ビタミンB2やナイアシン・カリウムが豊富に含まれています。
満彩おかず	建国記念日の 振替休日のため お休みです	・ハンバーグ和風あんかけとクロック（ソース付き） ・ ぜんまいの煮物 ・きのこの炒め物 ・春雨サラダ ・オクラの和え物	・チキンステーキ（ステーキソース付き）と白身魚フライ（ソース付き） ・切干し大根の煮物 ・かぼちゃとさつまいものサラダ ・もやしの炒め物 ・がんもの煮物	・豚肉のケチャップ炒めとメンチカツ（ソース付き） ・じゃがいもの煮物 ・赤魚の塩焼き ・ひじきサラダ ・餃子	・たら酒蒸し（ポン酢付き）とかき揚げ ・大根の煮物 ・キャベツサラダ ・きゅうりの和え物 ・こんにゃくの煮物
		557kcal／塩分2.6g／食物繊維3.2g	597kcal／塩分3.6g／食物繊維2.7g	504kcal／塩分2.6g／食物繊維3.5g	404kcal／塩分3.3g／食物繊維4.0g
		ぜんまいに含まれるビタミンAは視力低下を防いだり、免疫力アップが期待できます。			
お弁当	建国記念日の 振替休日のため お休みです	・洋風おでん ・豆腐ハンバーグ ・ほうれん草の和え物 ・しゅうまい ・ごはん	・豚肉と豆腐の煮物 ・たら塩焼き ・キャベツのサラダ ・ブチケーキ ・青菜ごはん	・ハンバーグ（おろしポン酢付き） ・ハム玉子とじ ・小松菜の和え物 ・かまぼこフライ ・ごはん	・豚肉ときのこの味噌炒め ・ さごしの照り焼き ・野菜クロック ・いんげんの和え物 ・ごはん
		598kcal／塩分2.4g	607kcal／塩分2.3g	613kcal／塩分3.2g	601kcal／塩分1.9g
					さごしは、ビタミンB2やナイアシン・カリウムが豊富に含まれています。

※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

※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。）

2/15（木）または
2/16（金）お届け

・さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース

- ・かぼちゃとおくらの煮物
- ・チャブチエ
- ・ひじきの煮物
- ・ツナと白菜の炒め煮

320kcal 塩分2.4g
アレルギー：乳・小麦

・ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの美山椒炒め

- ・高野豆腐の煮物
- ・じゃがいものツナ煮
- ・茄子の味噌煮込み
- ・おくらのおひたし

431kcal 塩分2.6g
アレルギー：小麦