

2月5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

1/31 水

お届け日
2月5日～2月9日

	月 2月5日	火 2月6日	水 2月7日	木 2月8日	金 2月9日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さわらの照り焼き 角揚げのそぼろ煮 ほうれん草のサラダ 大根のコンソメ煮 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏だんごのピリ辛味噌煮 野菜炒め マカロニサラダ 切昆布の煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の酒蒸し (ボン酢付き) 親子風オムレツ 春雨のサラダ こんにゃくのピリ辛炒め いか団子 	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ さばの幽庵焼き 小松菜の和え物 キャベツのコンソメ煮 チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> あじ唐揚げの香味ねぎソース 春雨の中華炒め 大根の酢の物 がんもの煮物 竹輪のゆかり焼き
	356kcal/塩分1.8g	323kcal/塩分1.8g	253kcal/塩分2.1g	254kcal/塩分1.7g	335kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ (とんかつソース付き) さつま揚げの煮物 ポテトサラダ いんげんの炒め物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの塩だれ炒めと目玉焼フライ 豆腐ハンバーグ 春雨のサラダ 里芋の煮物 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの卵とじとハムカツ かれいの照り焼き 小松菜のサラダ キャベツの生姜炒め しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキとコーンコロッケ ひじきの煮物 ちんげん菜の中華サラダ なすの炒め物 白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいもの海苔塩炒めとチキンカツ チーズ入つくね 白菜のサラダ ほうれん草の煮びたし うずら豆の煮物
	410kcal/塩分3.4g	427kcal/塩分3.3g	404kcal/塩分2.6g	405kcal/塩分2.2g	431kcal/塩分2.9g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ(コチュジャンマヨネーズ付き)とオムレツ いわしつみれの煮物 もやしの炒め物 高野豆腐サラダ 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物(ぼん酢付き)とハムポテトフライ(ソース付き) しろ菜の煮びたし ごぼうサラダ ウインナーの炒め物 たこ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> カレイのちゃんちゃん焼きとカレールウフライ(ソース付き) 里芋の煮物 なすのトマト煮 ほうれん草の和え物 とうもろこし 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉となすの炒め物とベーコンカツ(ソース付き) 大豆のみそ煮 れんこんの炒め物 ポテトサラダ 八幡巻き 	<ul style="list-style-type: none"> サバの漬焼きとイカフライ(ソース付き) 白菜の煮物 キャベツサラダ ちくわの炒め物 チキンナゲット
	487kcal/塩分2.5g/食物繊維1.6g	548kcal/塩分2.8g/食物繊維2.8g	464kcal/塩分2.4g/食物繊維3.5g	506kcal/塩分3.1g/食物繊維4.1g	529kcal/塩分3.0g/食物繊維1.8g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ (とんかつソース付き) さつま揚げの煮物 いんげんの炒め物 ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの塩だれ炒め 里芋の煮物 目玉焼フライ 春雨のサラダ 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの卵とじ かれいの照り焼き ハムカツ 小松菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ ひじきの煮物 コーンコロッケ ちんげん菜の中華サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいもの海苔塩炒め チーズ入つくね チキンカツ 白菜のサラダ ごはん
	623kcal/塩分3.2g	645kcal/塩分3.4g	623kcal/塩分2.6g	579kcal/塩分2.1g	645kcal/塩分2.8g

さばはたんぱく質やDHA・EPA・ビタミンなど、栄養が豊富な魚です。

チーズは、たんぱく質・脂質・ビタミンAやB2・カルシウムを豊富に含みます。

大豆に含まれるレシチンは神経系を正常に働かせて、脳機能を改善する働きがあります。

チーズは、たんぱく質・脂質・ビタミンAやB2・カルシウムを豊富に含みます。

※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

2/8(木)または
2/9(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。)

- カレイの山菜あん・豚焼肉
- がんもと椎茸の煮物
- 小松菜のおひたし
- れんこんと竹輪のきんぴら
- 春雨の中華和え

364kcal 塩分2.6g
アレルギー: 卵・小麦

- めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- さつまいもと竹輪の甘辛煮
- 金平ごぼう
- いんげんの白和え

311kcal 塩分2.5g
アレルギー: かに・卵・乳・小麦