

1月29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

1/24 水

お届け日
1月29日～2月2日

	月 1月29日	火 1月30日	水 1月31日	木 2月1日	金 2月2日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの大根おろし がけ ハム玉子とじ 小松菜のサラダ こんにゃくのピリ辛炒め オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め 焼きさつま揚げ 海藻サラダ 白菜の煮びたし 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの照焼き 信田巻きの煮物 ポテトサラダ 野菜炒め 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ かれの塩焼き ほうれん草のおひたし 金平ごぼう 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> たらのバター焼きタルタル ソースがけ さつま揚げの煮物 キャベツのサラダ マカロニの炒め物 しゅうまい
	290kcal/塩分2.1g	349kcal/塩分1.9g	259kcal/塩分2g	255kcal/塩分1.8g	355kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ (タルタルソース付き) がんもの煮物 大根の和え物 竹輪の炒め物 キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚ひき肉のオイスター炒めと イカカツ オムレツ マカロニサラダ 山菜とうす揚げの炒り煮 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の味噌煮と カレーコロッケ さばの塩焼き 小松菜のサラダ ごぼうの炒め物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> おでんと海老カツ つくね巻き 春雨の中華サラダ れんこんとひじきの炒り煮 焼きさつま揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがと春巻 あかうおの味噌焼き ほうれん草のサラダ 大豆の煮物 厚焼玉子
	356kcal/塩分2.7g	379kcal/塩分3.2g	343kcal/塩分2g	345kcal/塩分2.9g	400kcal/塩分2.6g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> サイコロステーキ(わさびソース付 き)とじゃがいもの包み揚げ(ソース 付き) ぜんまいの煮物 もやしの炒め物 高野豆腐サラダ とうもろこし 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きとベーコンカツ (ソース付き) いか団子味噌あんかけ こんにゃくの炒め物 わかめサラダ 白菜の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライとちくわの天ぷら 厚揚げの煮物 しろ菜の煮びたし マカロニサラダ うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物とホワイトカ レーフライ(ソース付き) ひじきの煮物 ブリの漬焼き 人参サラダ 春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> つみれの煮物と肉みそフライ(ソ ース付き) 鶏肉と玉子の炒め物 厚揚げの炒め物 ちくわサラダ 鶏肉野菜巻き
	507kcal/塩分2.4g/食物繊維2.8g	471kcal/塩分3.5g/食物繊維3.6g	624kcal/塩分3.1g/食物繊維4.3g	458kcal/塩分2.4g/食物繊維2.8g	522kcal/塩分2.5g/食物繊維1.5g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ (タルタルソース付き) がんもの煮物 竹輪の炒め物 大根の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚ひき肉のオイスター炒め オムレツ イカカツ マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の味噌煮 さばの塩焼き カレーコロッケ 小松菜のサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> おでん つくね巻き 海老カツ 春雨の中華サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが あかうおの味噌焼き 春巻 ほうれん草のサラダ ごはん
	637kcal/塩分2.7g	614kcal/塩分2.9g	600kcal/塩分2.8g	615kcal/塩分2.7g	543kcal/塩分2.4g

海藻には、鉄分、マグネシウム、カルシウムなどのミネラル成分や食物繊維が豊富に含まれています。

ほうれん草は、野菜の中で鉄分が最も多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。

こんにゃくに含まれるグルコマンナンには、血糖値の上昇を抑える働きや便秘の解消に役立つ効果があります。

ほうれん草は、野菜の中で鉄分が最も多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも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…

楽子ン!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

2/1(木)または
2/2(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。)

- めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース
- 豆腐とツナのチャンプル
- さつまいもとさつま揚げの煮物
- 小松菜のソテー
- 切干大根の煮物

330kcal 塩分2.2g
アレルギー: 乳・小麦

- 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
- 春雨の炒め物
- きんぴらごぼう
- キャベツのさっと煮
- ロマネスコカリフラワーのごま和え

376kcal 塩分2.2g
アレルギー: 乳・小麦