

3月11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

3/6 水

お届け日  
3月11日～3月15日

	月 3月11日	火 3月12日	水 3月13日	木 3月14日	金 3月15日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>あかうおの塩焼き</li> <li>洋風おでん</li> <li>彩り野菜のマリネ</li> <li>大豆のそぼろ煮</li> <li>竹輪の天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とピーマンの中華炒め</li> <li>さばの味噌焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>いか団子の煮物</li> <li>キャベツの酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>トラウトサーモンの西京焼き</li> <li>がんもの煮物</li> <li>大根のサラダ</li> <li>菜の花のコンソメ煮</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐のきのこがけ</li> <li>かれいの塩焼き</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>里芋のごま煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉とじゃが芋の煮物</li> <li>春雨の中華炒め</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>大学芋</li> </ul>
	322kcal/塩分2g	288kcal/塩分1.8g	314kcal/塩分1.7g	290kcal/塩分1.8g	291kcal/塩分1.7g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレー肉じゃがとハムカツ</li> <li>ごぼう巻きの煮物</li> <li>大根のフレンチサラダ</li> <li>チンゲン菜の煮物</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>焼き野菜つくね</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>キャベツの煮物</li> <li>厚焼玉子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と白菜の煮物と野菜コロッケ</li> <li>あじの照り焼き</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>切干大根の炒め物</li> <li>バターコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子煮とメンチカツ</li> <li>たらの西京焼き</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>れんこんの炒め物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップと白身フライ</li> <li>絹ごし揚げの煮物</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>大根のピリ辛味噌煮</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>
	457kcal/塩分2.6g	418kcal/塩分2.9g	425kcal/塩分2.5g	467kcal/塩分2.2g	442kcal/塩分2.6g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>治部煮と梅しそベーコンフライ(ソース付き)</li> <li>たけのこの炒め物</li> <li>かぼちゃ入りオムレツ</li> <li>オクラの和え物</li> <li>山くらげのしょうゆ漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と厚揚げの味噌煮とサバフライ(ソース付き)</li> <li>野菜のトマト煮</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>なすの炒め物</li> <li>ハムステーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉入り豆腐野菜あんかけとかぼちゃコロッケ(ソース付き)</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>山菜の和え物</li> <li>ウインナーの炒め物</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグクリームソースがけと白身魚フライ</li> <li>マカロニの炒め物</li> <li>高野豆腐の玉子とじ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>白菜の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏のから揚げ黒酢ソースがけとチヂミ(醤油付き)</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>白菜の和え物</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>れんこん饅頭</li> </ul>
	466kcal/塩分2.9g/食物繊維3.8g	549kcal/塩分2.6g/食物繊維3.7g	425kcal/塩分2.5g/食物繊維1.5g	410kcal/塩分1.8g/食物繊維2.1g	349kcal/塩分2.4g/食物繊維2.8g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレー肉じゃが</li> <li>ごぼう巻きの煮物</li> <li>ハムカツ</li> <li>大根のフレンチサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>焼き野菜つくね</li> <li>キャベツの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と白菜の煮物</li> <li>あじの照り焼き</li> <li>野菜コロッケ</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子煮</li> <li>たらの西京焼き</li> <li>メンチカツ</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップ</li> <li>絹ごし揚げの煮物</li> <li>白身フライ</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
	598kcal/塩分2.4g	649kcal/塩分2.7g	600kcal/塩分2.7g	624kcal/塩分3g	614kcal/塩分2.5g

菜の花は、免疫力を高め、風邪を予防するカロテンを多く含みます。

あじに含まれるカルシウムは、骨や歯を丈夫にする効果が期待できます。

かぼちゃのビタミンAは皮膚を乾燥から守り、ビタミンCはコラーゲンを作るのに欠かせない栄養素です。

あじに含まれるカルシウムは、骨や歯を丈夫にする効果が期待できます。

※献立内容は変更になる可能性があります。※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

3/14(木)または  
3/15(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。)

- さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
- かぼちゃの煮物
- 高野豆腐のひすいあんかけ
- 切干大根の煮物
- いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g  
アレルギー: 乳・小麦

- カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒしかつの玉子とじ風
- 高野豆腐と野菜の煮物
- ひじきの煮物
- じゃがいものおかか和え
- キャベツとベーコンの炒め物

318kcal 塩分2.8g  
アレルギー: 卵・乳・小麦