3月25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

3/20 水

お届け日
3月25日～3月29日

	月	火	水	木	金
	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
おもいやりおかず	**・とりの唐揚げのおろしあん** ・大豆のトマト煮 ・ごぼうサラダ ・高菜饅頭 ・竹の子のおかか煮	**・白身魚の甘酢野菜がけ** ・白菜と豚肉の味噌煮 ・いんげんの和え物 ・大根のコンソメ煮 ・竹輪の天ぷら	**・豆腐ハンバーグきのこがけ** ・さつま揚げの煮物 ・ほうれん草のサラダ ・マカロニのカレー炒め ・しゅうまい	**・さけのムニエル** ・絹ごし揚げの煮物 ・白菜のサラダ ・菜の花の煮びたし ・大学芋	**・炊き合わせ** ・あじの照り焼き ・キャベツのサラダ ・ピーマンのきんぴら ・大根の浅漬け
	265kcal／塩分1.5g	276kcal／塩分1.7g	387kcal／塩分1.6g	314kcal／塩分1.6g	277kcal／塩分1.9g
	たけのこは食物繊維が豊富で腸の調子を整え、高血圧やむくみの予防にもなります。				
おかず	**・じゃが芋とソーセージのカレー炒めとチキンカツ** ・さばの照焼き ・れんこんサラダ ・小松菜の煮びたし ・大根の浅漬け	**・豚肉の生姜焼きと目玉焼フライ** ・豆腐ハンバーグ ・ほうれん草のおひたし ・里芋の味噌煮 ・揚げボール	**・つくね大葉巻ハンバーグとあじフライ** ・ごぼう巻きの煮物 ・ポテトサラダ ・いんげんの炒め物 ・にしん昆布巻	**・キャベツと豚肉のみそ炒めとカレーコロッケ** ・角揚げの煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・金平ごぼう ・大根のゆかり和え	**・豆腐の玉子とじとイカカツ** ・ほっけの塩焼き ・チンゲン菜のサラダ ・えび団子の煮物 ・バターコーン
	421kcal／塩分2.5g	433kcal／塩分2.5g	439kcal／塩分3g	408kcal／塩分2g	404kcal／塩分2.7g
					チンゲンサイのビタミンAは、動脈硬化や免疫力低下の予防に効果があります。
満彩おかず	**・チーズ入りメンチカツ（デミグラスソース付き）とオムレツ** ・ひじきの煮物 ・もやしのナムル ・春雨サラダ ・ベーコン巻き	**・豚肉ともやしの炒め物と白身魚のフライ（ソース付き）** ・じゃが芋の炒め物 ・がんもの煮物 ・からし菜の煮浸し ・しゅうまい	**・鶏肉トマトソースがけと玉子サラダフライ（ソース付き）** ・ぜんまいの煮物 ・大根サラダ ・もずくの和え物 ・とうもろこし	**・牛肉と大根の煮物といかキャベツカツ（ソース付き）** ・マカロニサラダ ・サワラの漬焼き ・人参の炒め物 ・きゅうりの和え物	**・豆腐ステーキ野菜あんかけとオムレツ** ・切干し大根の炒め物 ・かぶのコンソメ煮 ・小松菜のサラダ ・野菜肉巻き
	498kcal/塩分3.1g/食物繊維2.3g	469kcal/塩分2.7g/食物繊維3.5g	530kcal/塩分2.3g/食物繊維2.8g	485kcal/塩分2.9g/食物繊維2.5g	424kcal/塩分1.9g/食物繊維3.2g
		からし菜はビタミンB群が豊富で体の代謝活動を促進し、疲労からの回復を助けてくれます。			
お弁当	**・じゃが芋とソーセージのカレー炒め** ・さばの照焼き ・チキンカツ ・れんこんサラダ ・ごはん	**・豚肉の生姜焼き** ・豆腐ハンバーグ ・目玉焼フライ ・ほうれん草のおひたし ・ごはん	**・つくね大葉巻ハンバーグ** ・ごぼう巻きの煮物 ・あじフライ ・ポテトサラダ ・青菜ごはん	**・キャベツと豚肉のみそ炒め** ・角揚げの煮物 ・カレーコロッケ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん	**・豆腐の玉子とじ** ・ほっけの塩焼き ・イカカツ ・チンゲン菜のサラダ ・ごはん
	640kcal／塩分2.5g	636kcal／塩分2.3g	642kcal／塩分2.8g	602kcal／塩分2g	636kcal／塩分2.5g
					チンゲンサイのビタミンAは、動脈硬化や免疫力低下の予防に効果があります。

※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

3/28（木）または
3/29（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。）

・あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
・もちふの和風あんかけ
・ほうれん草と筍の煮びたし
・青のりポテト
・彩り玉子炒め

423kcal　塩分1．9g
アレルゲン：卵・乳・小麦

・さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
・大根の土佐煮
・高野豆腐のかに風味あんかけ
・さつまいもと昆布の煮物
・ほうれん草のバターソテー

346kcal　塩分2．5g
アレルゲン：かに・小麦・卵・乳