

4月8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

4/3 水

お届け日
4月8日～4月12日

	月 4月8日	火 4月9日	水 4月10日	木 4月11日	金 4月12日
おもいやりおかず	・かれいの幽庵焼き ・じゃがいもの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・大豆のカレー煮 ・キャベツの浅漬け	・豆腐ハンバーグ ・絹ごし揚げの煮物 ・ブロッコリーのサラダ ・白菜の炒め物 ・厚焼玉子	・鶏団子と野菜の炊き合わせ ・白身魚の味噌焼き ・キャベツのサラダ ・こんにゃくの炒め物 ・竹輪のマヨ焼き	・肉じゃが ・あじの生姜焼き ・大根の酢の物 ・ピーマンのきんぴら ・うずら豆の煮物	・あかうおの塩こうじ焼き ・がんもの煮物 ・菜の花の和え物 ・マカロニの炒め物 ・チーズかまぼこ
	254kcal／塩分2.0g	393kcal／塩分1.9g	266kcal／塩分1.9g	251kcal／塩分1.8g	267kcal／塩分2.0g
	じゃがいもに含まれるカリウムは、筋肉の収縮を正常に行うなど健康なカラダ作りに欠かせない栄養です。				
おかず	・豚肉のカレーマヨ炒め ・南瓜コロッケ ・さつま揚げの煮物 ・もやしのサラダ ・竹輪とコーンのバター醤油炒め ・昆布豆の煮物	・ツナとじゃがいもの煮物 ・チキンカツ ・明太マヨオムレツ ・チンゲン菜の和え物 ・れんこんの炒め物 ・肉団子	・エビフライ（タルタルソース付き） ・白菜の味噌煮 ・小松菜の中華サラダ ・がんもの煮物 ・大根の浅漬け	・鶏肉の照焼き ・イカカツ ・大根のピリ辛炒め ・ブロッコリーのサラダ ・高野豆腐の煮物 ・里芋の味噌煮	・麻婆豆腐 ・コーンフライ ・さばの幽庵焼き ・ほうれん草の和え物 ・人参とツナの炒め物 ・いか団子の煮物
	418kcal／塩分3.0g	402kcal／塩分2.2g	411kcal／塩分2.5g	405kcal／塩分2.5g	338kcal／塩分2.6g
		チンゲン菜に含まれるβ-カロテンは、活性酸素の働きを抑えたり、取り除いたりする働きがあります。			
満彩おかず	・エビフライ（タルタルソース付き） ・鶏肉とだけのこの煮物 ・もやしの炒め物 ・ちくわサラダ ・うずら豆の煮物	・豚肉と玉ねぎの煮物とメンチカツ（ソース付き） ・アサリとキャベツの洋風煮 ・大根の和え物 ・お好み焼き ・オクラの和え物	・白身魚の野菜あんかけと鶏ごぼうカツ（ソース付き） ・じゃが芋の炒め物 ・厚揚げの煮物 ・キャベツサラダ ・がんもの煮物	・豚肉ともやしの炒め物と菜の花コロッケ（ソース付き） ・キャベツと鶏肉の煮物 ・白菜の煮物 ・切干し大根のサラダ ・ウインナーケチャップ炒め	・鶏肉野菜がけとサバ磯部フライ（ソース付き） ・キャベツの豆乳煮 ・大豆のトマト煮 ・ほうれん草の和え物 ・ポテト揚げ
	442kcal/塩分3.4g/食物繊維2.2g	496kcal/塩分3.5g/食物繊維3.3g	458kcal/塩分2.7g/食物繊維2.1g	557kcal/塩分3.6g/食物繊維4.3g	458kcal/塩分3.0g/食物繊維4.1g
		あさりには鉄分とビタミンB12が豊富に含まれ、貧血の予防に効果が期待されています。			
お弁当	・豚肉のカレーマヨ炒め ・さつま揚げの煮物 ・南瓜コロッケ ・もやしのサラダ ・ごはん	・ツナとじゃがいもの煮物 ・明太マヨオムレツ ・チキンカツ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん	・エビフライ（タルタルソース付き） ・白菜の味噌煮 ・がんもの煮物 ・小松菜の中華サラダ ・ごはん	・鶏肉の照焼き ・大根のピリ辛炒め ・イカカツ ・ブロッコリーのサラダ ・五目ごはん	・麻婆豆腐 ・さばの幽庵焼き ・コーンフライ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん
	619kcal／塩分2.7g	599kcal／塩分2.0g	636kcal／塩分2.5g	632kcal／塩分3.2g	604kcal／塩分2.3g
		チンゲン菜に含まれるβ-カロテンは、活性酸素の働きを抑えたり、取り除いたりする働きがあります。			

※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

4/11（木）または
4/12（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。）

- ・鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とし
- ・さつまいものグラタン
- ・高野豆腐の田楽
- ・ひじきの煮物
- ・カリフラワーのマスタード和え

388kcal 塩分2.8g
アレルギー：卵・乳・小麦

- ・ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- ・冬瓜のかに風味あんかけ
- ・豆腐の中華炒め
- ・ほうれん草のおひたし
- ・切干大根とツナの塩あんかけ

357kcal 塩分2.6g
アレルギー：卵・小麦・かに