3月18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

3/13 水

お届け日
3月18日～3月22日

	月	火	水	木	金
	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
おもいやりおかず	**・たらの唐揚げ野菜かけ** ・さつま揚げの煮物 ・ポテトサラダ ・ほうれん草の煮びたし ・肉団子	**・エビフライ（タルタルソース付き）** ・大豆の煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・白菜の炒め物 ・竹輪のゆかり焼き	春分の日のため お休みです	**・豆腐ステーキのそぼろかけ** ・キャベツのトマト煮 ・菜の花のサラダ ・もやしの炒め物 ・厚焼玉子	**・さわらの照焼き** ・じゃが芋の煮物 ・マカロニサラダ ・小松菜の味噌炒め ・白菜の浅漬け
	300kcal／塩分1.8g	390kcal／塩分2g		385kcal／塩分1.8g	290kcal／塩分1.6g
	ほうれん草にはカリウムや鉄、ビタミンA等が多く含まれ、便秘改善や美肌効果が期待できます。				
おかず	**・五目中華煮と春巻** ・焼きさつま揚げ ・チンゲン菜の和え物 ・じゃがいものバター醤油炒め ・がんもの煮物	**・ハンバーグのおろしソースがけ** ・角揚げの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・キャベツとメンマの中華炒め ・しゅうまい	春分の日のため お休みです	**・豚肉と大根の煮物とハムカツ** ・あかうおのみりん焼き ・ブロッコリーサラダ ・こんにゃくの炒め物 ・白菜の浅漬け	・たまごと豚肉**の中華炒めとサーモンフライ** ・肉詰めいなり焼き ・キャベツとツナのサラダ ・切り昆布の煮物 ・うずら豆の煮物
	400kcal／塩分3g	409kcal／塩分2.7g		405kcal／塩分2.2g	401kcal／塩分2.2g
				ブロッコリーは疲労回復効果が期待でき、運動後の疲労や筋肉の回復にもつながります。	
満彩おかず	**・エビフライとハンバーグ（タルタルソース付き）** ・春雨の炒め物 ・もやしの酢の物 ・小松菜の和え物 ・うずら豆の煮物	**・回鍋肉と菜の花コロッケ（ソース付き）** ・かぶの煮物 ・高野豆腐サラダ ・たけのこの中華炒め ・たこ焼き	春分の日のため お休みです	**・豚肉の照焼きといかメンチカツ（ソース付き）** ・こんにゃくの炒め物 ・大根の和え物 ・じゃが芋サラダ ・しゅうまい	**・タラの西京焼きとベーコンフライ（ソース付き）** ・大根の炒め物 ・菜の花の和え物 ・カリフラワーサラダ ・春巻き
	490kcal/塩分2.8g/食物繊維2.5g	450kcal/塩分2.6g/食物繊維2.2g		488kcal/塩分2.7g/食物繊維2.1g	416kcal/塩分2.8g/食物繊維2.4g
					菜の花にはビタミンCが豊富に含まれ、免疫力アップや美肌を育成する効果が期待できます。
お弁当	**・五目中華煮** ・焼きさつま揚げ ・春巻 ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん	**・ハンバーグのおろしソースがけ** ・角揚げの煮物 ・キャベツとメンマの中華炒め ・ほうれん草の和え物 ・五目ごはん	春分の日のため お休みです	**・豚肉と大根の煮物** ・あかうおのみりん焼き ・ハムカツ ・ブロッコリーサラダ ・ごはん	**・たまごと豚肉の中華炒め** ・肉詰めいなり焼き ・サーモンフライ ・キャベツとツナのサラダ ・ごはん
	623kcal／塩分2.8g	613kcal／塩分3.3g		619kcal／塩分2.2g	591kcal／塩分2g
				ブロッコリーは疲労回復効果が期待でき、運動後の疲労や筋肉の回復にもつながります。	

※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

3/21（木）または
3/22（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。）

・鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
・高野豆腐の煮物
・キャベツとコーンの炒め物
・揚げと昆布の煮物
・春雨の中華和え

357kcal　塩分1．9g
アレルゲン：小麦

・たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き
・大根の鶏そぼろあんかけ
・おくらのおかか和え
・小松菜のおひたし
・れんこんのごま和え

347kcal　塩分2．4g
アレルゲン：乳・小麦