

4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

4/24 水

お届け日
4月30日～5月2日

	月 4月29日	火 4月30日	水 5月1日	木 5月2日	金 5月3日
おもいやりおかず	昭和の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのトマトソース 絹ごし揚げの煮物 いんげんのごまサラダ 人参の炒り煮 えびしゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆牛肉豆腐 大豆とひじきの煮物 ほうれん草のゆず和え さつま揚げの煮物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 魚の唐揚げ野菜がけ 信田巻の煮物 春雨サラダ 切干大根の煮物 肉団子 	憲法記念日のためお休みです
		359kcal/塩分1.6g	256kcal/塩分1.7g	365kcal/塩分2g	切干大根は食物繊維を多く含み、便秘の予防、大腸がんのリスクを減らしたりすることができます。
おかず	昭和の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻ハンバーグといわし梅肉フライ ひじきとじゃがいもの炒め煮 小松菜の和え物 メンマの中華炒め バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツとひき肉の味噌炒めと春巻 白身魚の塩焼き 菜の花の和え物 れんこん金平 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と里芋の煮物と南瓜コロッケ さばの照り焼き わかめのナムル こんにゃくのピリ辛煮 キャベツの浅漬け 	憲法記念日のためお休みです
		425kcal/塩分2.4g <small>小松菜は鉄分だけでなくカルシウムも豊富です。緑黄色野菜の中でも栄養価が高い野菜です。</small>	459kcal/塩分2.4g	468kcal/塩分2.1g	
満彩おかず	昭和の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のから揚げネギ香味たれとオムレツ マカロニの炒め物 れんこんサラダ じゃが芋のコンソメ煮 とうもろこし 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜肉巻きフライ(とんかつソース付き)と野菜豆腐寄せ 切干し大根の煮物 たけのこの炒め物 もやしサラダ きゅうりの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のケチャップ炒めと菜の花入りクリームフライ 鶏団子と風あんかけ 大根の和え物 根菜サラダ しゅうまい 	憲法記念日のためお休みです
		545kcal/塩分2.8g/食物繊維2.4g <small>れんこんに含まれるカリウムはナトリウムを排出する働きがあり、塩分を摂りすぎたときの調整に役立ちます。</small>	412kcal/塩分3.4g/食物繊維2.3g	489kcal/塩分2.9g/食物繊維2.5g	
お弁当	昭和の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻ハンバーグ ひじきとじゃがいもの炒め煮 いわし梅肉フライ 小松菜の和え物 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツと豚ひき肉の味噌炒め 白身魚の塩焼き 春巻 菜の花の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と里芋の煮物 さばの照り焼き 南瓜コロッケ わかめのナムル ごはん 	憲法記念日のためお休みです
		585kcal/塩分2.3g <small>小松菜は鉄分だけでなくカルシウムも豊富です。緑黄色野菜の中でも栄養価が高い野菜です。</small>	626kcal/塩分2.4g	649kcal/塩分2.1g	

*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...

楽チン!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

5/2(木) 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。)

- ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
- 高野豆腐の煮物
- じゃがいものツナ煮
- 茄子の味噌煮込み
- おくらのおひたし

431kcal 塩分2.6g
アレルギー:小麦

- あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
- さつまいもと人参のそぼろ和え
- 彩り玉子炒め
- 揚げと昆布の煮物
- れんこんの金平

386kcal 塩分2.4g
アレルギー:卵・乳・小麦