

4月15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

4/10 水

お届け日
4月15日～4月19日

	月	火	水	木	金
	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
おもいやりおかず	・さわらの七味焼き ・大豆のトマト煮 ・白菜のサラダ ・小松菜の味噌炒め ・肉団子	・豆腐のにら玉子あんかけ ・ ふきのそばろ煮 ・ほうれん草のポン酢和え ・切干大根の煮物 ・えびしゅうまい	・豚肉ともやしの中華炒め ・ほっけの照焼き ・菜の花の白和え ・茄子の味噌炒め ・白菜の浅漬け	・鶏唐揚げの甘酢野菜かけ ・たらめの塩焼き ・こんにゃくの和え物 ・チンゲン菜の炒め物 ・黒豆の煮物	・さけの西京焼き ・絹ごし揚げの煮物 ・さつまいものサラダ ・根菜の煮物 ・大根のゆかり和え
	285kcal／塩分1.7g	260kcal／塩分1.6g	261kcal／塩分1.7g	270kcal／塩分1.8g	315kcal／塩分2.1g
		ふきの苦みは、ポリフェノールによるもので花粉症の緩和に期待されています。			
おかず	・塩肉じゃがと白身フライ ・豆腐ハンバーグ ・いんげんのごま和え ・大根の生姜煮 ・焼き竹輪	・八宝菜と春巻 ・あかうおの塩焼き ・わかめのごま油和え ・れんこんのきんぴら ・バターコーン	・チキンチャップと野菜コロッケ ・切昆布の煮物 ・キャベツのサラダ ・つきこんのピリ辛炒め ・かにしゅうまい	・豚肉ときのこの味噌炒めと海老カツ ・明太マヨオムレツ ・ ごぼうのサラダ ・マカロニの炒め物 ・白菜の浅漬け	・おでんとピーマン肉詰フライ ・あじの味噌焼き ・ほうれん草のサラダ ・もやしの炒め物 ・うずら豆の煮物
	421kcal／塩分2.4g	421kcal／塩分2.5g	411kcal／塩分3g	409kcal／塩分2.3g	478kcal／塩分3.3g
				ごぼうの水溶性食物繊維のイヌリンは、血糖値の上昇を抑える働きがあります。	
満彩おかず	・鶏の唐揚げ（ハニーマスタードソース付き）といかハンバーグ ・山菜の煮物 ・きのこの炒め物 ・カリフラワーサラダ ・野菜肉巻き	・豚肉と厚揚げの煮物とハムとベーコンのフライ（ソース付き） ・春雨サラダ ・なすの中華炒め ・ サワラの漬焼き ・山くらげのしょうゆ漬	・タラ竜田揚げ野菜あんかけとチキンステーキ ・ぜんまいの煮物 ・白菜サラダ ・オクラの和え物 ・大学いも	・豚肉とたけのこの炒め物とトマトソース入り春巻 ・切干し大根の炒め物 ・たらめの塩焼き ・ポテトサラダ ・うぐいす豆の煮物	・赤魚の漬焼きとかきあげ（醤油付き） ・じゃが芋の煮物 ・白菜の和え物 ・こんにゃくサラダ ・ふきの煮物
	421kcal／塩分2.0g／食物繊維2.1g	529kcal／塩分3.3g／食物繊維1.8g	440kcal／塩分2.6g／食物繊維3.3g	461kcal／塩分2.3g／食物繊維2.2g	385kcal／塩分3.3g／食物繊維2.9g
		サワラにはビタミンDが多く含まれ、骨や歯の健康を保つ作用があります。			
お弁当	・塩肉じゃが ・豆腐ハンバーグ ・白身フライ ・いんげんのごま和え ・ごはん	・八宝菜 ・あかうおの塩焼き ・春巻 ・わかめのごま油和え ・ごはん	・チキンチャップ ・切昆布の煮物 ・野菜コロッケ ・キャベツのサラダ ・ごはん	・豚肉ときのこの味噌炒め ・明太マヨオムレツ ・海老カツ ・ ごぼうのサラダ ・青菜ごはん	・おでん ・あじの味噌焼き ・ピーマン肉詰フライ ・ほうれん草のサラダ ・ごはん
	625kcal／塩分2.3g	644kcal／塩分2.5g	570kcal／塩分2.8g	614kcal／塩分2.4g	632kcal／塩分2.9g
				ごぼうの水溶性食物繊維のイヌリンは、血糖値の上昇を抑える働きがあります。	

※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

※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。）

4/18（木）または
4/19（金）お届け

- ・赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
- ・ほうれん草とカニカマのおひたし
- ・なすの煮物
- ・炒り豆腐
- ・ピーマンの味噌炒め

379kcal 塩分2.2g
アレルギー：卵・乳・小麦・えび・かに

- ・あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
- ・かぼちゃと椎茸の含め煮
- ・ほうれん草オイスターソース炒め
- ・カリフラワーのサラダ
- ・れんこんのごま和え

355kcal 塩分1.7g
アレルギー：卵・乳・小麦