

5月6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

5/1 水

お届け日
5月7日～5月10日

	月 5月6日	火 5月7日	水 5月8日	木 5月9日	金 5月10日
おもいやりおかず	振替休日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグボン酢ソース ごぼう入さつま揚げの煮物 大根のサラダ 野菜炒め 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの玉子とじ さわらの七味焼き こんにゃくの中華和え いんげんの炒り煮 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> さばの唐揚げ野菜がけ がんもの煮物 キャベツのサラダ 小松菜の煮びたし 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と豚肉の甘辛煮 ほっけの塩こうじ焼き チンゲン菜のサラダ 切干大根の煮物 竹輪の天ぷら
		373kcal/塩分1.7g	360kcal/塩分1.5g	257kcal/塩分1.7g	355kcal/塩分1.6g
おかず	振替休日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ (とんかつソース付) 春雨の中華炒め 白菜の和え物 里芋の煮物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ツナとじゃがいもの煮物とイカカツ あじの塩焼き オクラのサラダ 大根のコンソメ煮 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 角揚げのそぼろがけと目玉焼フライ めばるの幽庵焼き ほうれん草のごま和え れんこんの炒め煮 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 五目中華煮とバターコーンコロッケ 豆腐しんじょう マカロニサラダ ごぼうの煮物 大学芋
		449kcal/塩分3.2g	473kcal/塩分2.8g	413kcal/塩分2.2g	465kcal/塩分2.9g
満彩おかず	振替休日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と春雨の炒め物とチキンステーキ イカカツ (ソース付き) マカロニのトマト煮 小松菜の和え物 春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> タラの洋風焼き (サワークリームソース付き) とベーコンカツ (ソース付き) 大豆のケチャップ煮 ポテトサラダ がんもの煮物 山くらげのしょうゆ漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と大根の煮物とコーンフライ (ソース付き) 鶏肉のパセリ焼き れんこんの炒め物 キャベツサラダ なすの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグクリームソースがけと白身魚のフライ (ソース付き) なすのトマト煮 高野豆腐の煮物 大根の和え物 こんにゃくの炒め物
		474kcal/塩分3.1g/食物繊維2.1g	583kcal/塩分3.3g/食物繊維4.8g	579kcal/塩分2.1g/食物繊維2.7g	530kcal/塩分2.6g/食物繊維2.6g
お弁当	振替休日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ (とんかつソース付) 春雨の中華炒め 里芋の煮物 白菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ツナとじゃがいもの煮物 あじの塩焼き イカカツ オクラのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 角揚げのそぼろがけ めばるの幽庵焼き 目玉焼フライ ほうれん草のごま和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 五目中華煮 豆腐しんじょう バターコーンコロッケ マカロニサラダ わかめごはん
		576kcal/塩分3g	624kcal/塩分2.8g	597kcal/塩分2.2g	638kcal/塩分3.4g

さわらのDHAやEPAは血液をサラサラに保ち、コレステロールの低減にも効果が期待できます。

メバルの栄養価であるコラーゲンは、細胞や組織をつなぎ、皮膚や骨の老化を防止する効果があります。

キャベツに含まれるキャベジンには胃の粘膜の修復を促したり、過剰な胃酸の分泌を抑える役割があります。

メバルの栄養価であるコラーゲンは、細胞や組織をつなぎ、皮膚や骨の老化を防止する効果があります。

※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

5/9 (木) または
5/10 (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。)

- たら野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
- ほうれん草の白和え
- 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
- フライドポテト
- いんげんのおひたし

359kcal 塩分2.4g
アルルゲン: 卵・小麦

- 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
- 高野豆腐の炊き合わせ
- 小松菜のおひたし
- さつまいもの甘辛和え
- 切干大根の煮物

383kcal 塩分2.1g
アルルゲン: 小麦