

5月20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

5/15 水

お届け日
5月20日～5月24日

	月 5月20日	火 5月21日	水 5月22日	木 5月23日	金 5月24日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグのおろしあんかけ ベーコンじゃが 小松菜の和え物 キャベツの中華炒め 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の味噌焼き がんものおかか煮 ブロッコリーのシーザーサラダ 金平ごぼう ミートボール 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豆腐と豚肉の煮物 さばの七味焼き れんこんのサラダ 菜の花の煮びたし 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの照り焼き 五目煮 マカロニサラダ 白菜の中華炒め パイ 	<ul style="list-style-type: none"> カレー肉じゃが 焼きつくね キャベツのコールスローサラダ いんげんの炒め物 昆布豆の煮物
	343kcal/塩分1.8g	255kcal/塩分1.8g	311kcal/塩分2.1g	320kcal/塩分1.9g	317kcal/塩分1.6g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の中華炒め イカカツ 明太マヨオムレツ ほうれん草のサラダ 大根の煮物 バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き コーンフライ 春雨ピリ辛炒め オクラの和え物 山菜の煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> めった汁煮 たこカツ あかうおの塩こうじ焼き キャベツのサラダ こんにゃくの炒め物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉と玉ねぎの甘辛卵とじ あじフライ つくね巻 チンゲン菜の中華和え きのこソテー しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 メンチかつ イカハンバーグ ブロッコリーの和え物 切干大根の煮物 大学芋
	472kcal/塩分2.4g	402kcal/塩分2.5g	419kcal/塩分2.2g	485kcal/塩分2.8g	485kcal/塩分2.6g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子のタルタルソースかけとイカカツ（ソース付き） れんこんの炒め物 玉ねぎサラダ じゃが芋の炒め物 大根菜の煮びたし 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物とポテトの包み揚げ（ソース付き） 切干し大根の炒め物 ほうれん草の和え物 人参サラダ 鶏肉野菜巻 	<ul style="list-style-type: none"> サンマのかば焼きとベーコンカツ（ソース付き） ちくわの炒め物 大豆の煮物 枝豆サラダ ウィンナーの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きとエビカツ（ソース付き） ぜんまいの煮物 じゃが芋の炒め物 高野豆腐サラダ 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のから揚げ野菜あんかけとメンチカツ（ソース付き） ひじきの煮物 じゃが芋のカレー炒め ほうれん草サラダ ちくわの煮物
	449kcal/塩分2.7g/食物繊維3.2g	495kcal/塩分2.7g/食物繊維3.3g	581kcal/塩分3.4g/食物繊維3.9g	480kcal/塩分2.9g/食物繊維2.5g	506kcal/塩分3.2g/食物繊維3.3g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の中華炒め 明太マヨオムレツ イカカツ ほうれん草のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き 春雨のピリ辛炒め コーンフライ オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> めった汁煮 あかうおの塩こうじ焼き たこカツ キャベツのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉と玉ねぎの甘辛卵とじ つくね巻 あじフライ チンゲン菜の中華和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 イカハンバーグ メンチかつ ブロッコリーの和え物 わかめごはん
	633kcal/塩分2.4g	628kcal/塩分2g	583kcal/塩分2.3g	622kcal/塩分2.5g	648kcal/塩分3.2g

菜の花のビタミンCには血管を強化したり、美肌を育成したりする効果が期待できます。

ブロッコリーは、アンチエイジングによる美肌効果があるビタミンCが含まれています。

ほうれん草に含まれるカリウムは塩分を摂りすぎた時に血圧の調整や高血圧・むくみ対策が期待できます。

ブロッコリーは、アンチエイジングによる美肌効果があるビタミンCが含まれています。

※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

5/23 (木) または
5/24 (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。)

- ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物 (トマト風味)
- 白菜の煮びたし
- 高野豆腐の煮物
- 茄子の生姜醤油
- いんげんの和え物

360kcal 塩分2.2g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- さば幽庵焼き・グリルチキンのごま醤酢ソース
- かぼちゃの煮物
- 高野豆腐のひすいあんかけ
- 切干大根の煮物
- いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アレルギー: 乳・小麦