

5月13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

5/8 水

お届け日
5月13日～5月17日

	月 5月13日	火 5月14日	水 5月15日	木 5月16日	金 5月17日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の煮物 かれいの照焼き キャベツのサラダ 大根の味噌煮 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐のそぼろかけ 明太マヨオムレツ ポテトサラダ 小松菜の炒め物 いか団子 	<ul style="list-style-type: none"> たらのみそ野菜かけ 里芋の煮物 豆腐サラダ ちぎり揚げ 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛炒め あじのバジル焼き 大根の酢の物 ほうれん草の煮びたし 白菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの幽庵焼き れんこんのトマト煮 オクラの和え物 コンソメ煮 大根の浅漬け
	373kcal/塩分1.6g	320kcal/塩分2.1g	257kcal/塩分1.8g	283kcal/塩分1.7g	274kcal/塩分1.6g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> とりの唐揚げ ごぼう巻きの煮物 小松菜の和え物 じゃがいものコンソメ煮 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の柚子ドレッシング和えとカレーコロッケ たらの塩焼き 春雨サラダ チンゲン菜の中華煮 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の玉子とじと海老カツ かれいの生姜焼き ほうれん草のサラダ 茄子の煮物 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 真だくさんの芋煮ととんかつ ふんわり豆腐寄せ さつまいもと人参のサラダ いんげんとベーコンのソテー 竹輪のゆかり焼き 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキと白身フライ キャベツのソテー ごぼうサラダ わかめの炒り煮 がんもの生姜煮
	484kcal/塩分2.9g	466kcal/塩分2.6g	421kcal/塩分2.7g	474kcal/塩分2.8g	457kcal/塩分3.3g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ野菜かけ(バターソース付き)と肉みそフライ きんぴらごぼう もやしの炒め物 こんにゃくサラダ たこ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とたけのこの炒め物とベーコン梅しそフライ(ソース付き) 豆腐の中華煮 アジの漬焼き 白菜サラダ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> たらこの竜田揚げ野菜かけ(ポン酢付き)とオムレツ こんにゃくの煮物 ごぼうサラダ パクチョイの炒め物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) 大根の煮物 オクラの和え物 豆腐サラダ うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の漬焼きとかきあげ(醤油付き) 昆布の煮物 キャベツの炒め物 菜の花のからし和え 切干し大根の和え物
	513kcal/塩分2.2g/食物繊維3.3g	408kcal/塩分3.0g/食物繊維2.2g	421kcal/塩分3.4g/食物繊維3.2g	545kcal/塩分3.0g/食物繊維3.3g	446kcal/塩分2.4g/食物繊維3.4g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> とりの唐揚げ ごぼう巻きの煮物 じゃがいものコンソメ煮 小松菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の柚子ドレッシング和え たらの塩焼き カレーコロッケ 春雨サラダ 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の玉子とじ かれいの生姜焼き 海老カツ ほうれん草のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 真だくさんの芋煮 ふんわり豆腐寄せ とんかつ さつまいもと人参のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ キャベツのソテー 白身フライ ごぼうサラダ ごはん
	605kcal/塩分2.6g	629kcal/塩分2.5g	586kcal/塩分2.7g	649kcal/塩分2.6g	611kcal/塩分3g

※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

5/16(木)または
5/17(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。)

- 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ひじきの煮物
- 小松菜の煮びたし
- れんこんの金平

315kcal 塩分1.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- カレーの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
- 若竹煮
- ほうれん草の白和え
- 梅しそめん
- れんこんの甘辛煮

350kcal 塩分3.0g
アレルギー: 卵・小麦