

1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

12/25

水

お届け日
1月6日～1月10日

	月 1月6日	火 1月7日	水 1月8日	木 1月9日	金 1月10日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ハム玉子とじ チンゲン菜のなめ茸和え じゃがいものバター醤油炒め 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグポン酢ソースがけ 切昆布の煮物 マカロニサラダ ほうれん草の煮びたし 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの南蛮野菜がけ いんげんの炒め物 大根のサラダ がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め イカハンバーグ 小松菜の和え物 大豆のカレー煮 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの味噌焼き 絹ごし揚げの煮物 キャベツのサラダ ブロッコリーの炒め物 かにしゅうまい
	345kcal/塩分1.9g	299kcal/塩分1.7g	258kcal/塩分1.9g	397kcal/塩分1.8g	361kcal/塩分1.8g
	黒豆にはホウレン草よりも鉄分が多く含まれ、体内で吸収されやすい「有機鉄」が貧血予防に効果があります。				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいものコンソメ煮と海老カツ 焼きつくね ほうれん草の和え物 もやしのカレー炒め キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> そばろと豆腐の中華煮と白身フライ 明太マヨオムレツ 大根のサラダ チンゲン菜の煮物 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 大葉巻きハンバーグと春巻 角揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ メンマの中華炒め 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の唐揚げ野菜かけ さつま揚げの煮物 いんげんのサラダ れんこんのきんぴら しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツと豚肉の味噌炒めと南瓜コロッケ あかうおの塩焼き 小松菜の和え物 白菜のコンソメ煮 厚焼玉子
	436kcal/塩分2.5g	405kcal/塩分2.2g	489kcal/塩分3.1g	450kcal/塩分3.1g	459kcal/塩分2.6g
	あかうおは高品質なタンパク質で低カロリーなので、筋トレやダイエットをする方に適した食材です。				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> カニクリームコロッケ（デミグラスソース付き）とオムレツ 春雨の炒め物 高野豆腐の煮物 にんじんサラダ 鶏肉野菜巻 	<ul style="list-style-type: none"> フリ竜田揚げ野菜あんかけと豆腐ハンバーグ マカロニのケチャップ炒め ごぼうサラダ 小松菜の和え物 餃子 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大根のシチューとメンチカツ（ソース付き） キャベツサラダ たけのこの炒め物 こんにゃくの中華炒め 白菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがと玉子入りベーコンフライ（ソース付き） チンゲン菜の炒め物 カレイの塩焼き おからサラダ 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> サイコロステーキ（ステーキソース付き）とクリーミーフライ 山菜の煮物 大根の和え物 もやしサラダ なすの和え物
	499kcal/塩分2.5g/食物繊維2.3g	431kcal/塩分2.9g/食物繊維2.7g	488kcal/塩分2.5g/食物繊維2.9g	482kcal/塩分2.1g/食物繊維5.5g	540kcal/塩分3.1g/食物繊維2.6g
	大根に含まれるビタミンCはコラーゲンの生成に関わっており、健康維持だけでなく美容にも役立つ栄養素です。				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいものコンソメ煮 焼きつくね 海老カツ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> そばろと豆腐の中華煮 明太マヨオムレツ 白身フライ 大根のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 大葉巻きハンバーグ 角揚げの煮物 メンマの中華炒め ブロッコリーのサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の唐揚げ野菜かけ さつま揚げの煮物 いんげんのサラダ しゅうまい ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツと豚肉の味噌炒め あかうおの塩焼き 白菜のコンソメ煮 小松菜の和え物 ごはん
	619kcal/塩分2.5g	572kcal/塩分2.2g	612kcal/塩分3.4g	595kcal/塩分3.1g	588kcal/塩分2.3g
	あかうおは高品質なタンパク質で低カロリーなので、筋トレやダイエットをする方に適した食材です。				

※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

1/9 (木) または
1/10 (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、ご注文が必要ですが。詳細はお問合せください。)

- カレイの香味焼き・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

- 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