

3月17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

3/12

水

お届け日

3月17日～3月21日

| | 月 3月17日 | 火 3月18日 | 水 3月19日 | 木 3月20日 | 金 3月21日 |
|----------|--|--|--|---------------------|---|
| おもいやりおかず | <p>春バテ予防「肝」の調子を整える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たらの唐揚げ野菜かけ ・さつま揚げの煮物 ・ポテトサラダ ・ほうれん草の煮びたし ・肉団子 <p>314kcal/塩分1.7g</p> <p>蛋白質は肝臓の働きを助けます。その肝臓の栄養となるのも蛋白質です。たらは低脂肪でたんぱく質を多く含むおすすすめです。</p> | <p>春バテ予防「肝」の調子を整える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ステーキのそぼろかけ ・じゃがいものトマト煮 ・菜の花のサラダ ・白菜の炒め物 ・厚焼き玉子 <p>373kcal/塩分1.8g</p> <p>ほろ苦い野菜は肝臓を強化する働きがあります。菜の花にはβ-カロテンが多く、免疫力をアップさせる効果があります。</p> | <p>春バテ予防「肝」の調子を整える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ(タルタルソース付き) ・ふきと大豆の煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・もやしの味噌炒め ・竹輪のゆかり焼き <p>377kcal/塩分1.7g</p> <p>腸内環境を整えることで肝臓が元気になる。味噌などの発酵食品で善玉菌を増やし、悪玉菌を減らしましょう。</p> | <p>春分の日のためお休みです</p> | <p>春バテ予防「肝」の調子を整える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あかうおの照焼き ・キャベツのコンソメ煮 ・春雨のサラダ ・小松菜の炒め物 ・白菜の浅漬け <p>254kcal/塩分2.1g</p> <p>貝類には肝臓を強くする作用が期待できます。あさりにはタウリンやオルチニンなどのアミノ酸や鉄や亜鉛などのミネラルも豊富です。</p> |
| | <p>428kcal/塩分2.9g</p> | <p>404kcal/塩分2.5g</p> | <p>413kcal/塩分2.3g</p> | <p>春分の日のためお休みです</p> | <p>415kcal/塩分2.5g</p> |
| おかず | <p>五目中華煮と海老カツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼きさつま揚げ ・チンゲン菜の和え物 ・じゃがいものバター醤油炒め ・がんもの煮物 <p>428kcal/塩分2.9g</p> | <p>ハンバーグのおろしソースがけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・角揚げの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・キャベツとメンマの中華炒め ・チーズかまぼこ <p>404kcal/塩分2.5g</p> | <p>豚肉と大根の煮物と春巻</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さばの塩焼き ・ブロッコリーサラダ ・こんにゃくの炒め物 ・しゅうまい <p>413kcal/塩分2.3g</p> <p>ブロッコリーにはクロロフィルが含まれ、血液の流れを良くして血栓や動脈硬化を予防する効果が期待されています。</p> | <p>春分の日のためお休みです</p> | <p>豚肉とたまごの中華炒めとサーモンフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼き肉詰めいなり ・キャベツとツナのサラダ ・切昆布の煮物 ・うずら豆の煮物 <p>415kcal/塩分2.5g</p> |
| | <p>484kcal/塩分2.6g/食物繊維2.1g</p> | <p>535kcal/塩分2.9g/食物繊維2.4g</p> | <p>402kcal/塩分2.9g/食物繊維3.0g</p> | <p>春分の日のためお休みです</p> | <p>447kcal/塩分2.3g/食物繊維2.5g</p> |
| 満彩おかず | <p>エビフライ(タルタルソース付き)と豆腐ハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・春雨の炒め物 ・もやしの酢の物 ・大豆と小松菜の煮物 ・たこ焼き <p>484kcal/塩分2.6g/食物繊維2.1g</p> | <p>豚肉ともやしの炒め物とハムカツ(ソース付き)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぶの煮物 ・高野豆腐サラダ ・山菜の中華炒め ・焼売 <p>535kcal/塩分2.9g/食物繊維2.4g</p> | <p>タラの漬焼きとかき揚げ(醤油付き)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根の炒め物 ・わかめとたけのこの煮物 ・カリフラワーサラダ ・山くらげの醤油漬 <p>402kcal/塩分2.9g/食物繊維3.0g</p> | <p>春分の日のためお休みです</p> | <p>豚肉の味噌焼きと白身魚フライ(ソース付き)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マカロニのケチャップ炒め ・こんにゃくの煮物 ・じゃが芋サラダ ・白菜の和え物 <p>447kcal/塩分2.3g/食物繊維2.5g</p> <p>豚肉に含まれるビタミンB1は、ご飯やパンなどの糖質を体内で燃やしてエネルギーへ変えるために必要な栄養素です。</p> |
| | <p>559kcal/塩分2.5g</p> | <p>588kcal/塩分2.9g</p> | <p>625kcal/塩分2.2g</p> | <p>春分の日のためお休みです</p> | <p>640kcal/塩分2.2g</p> |
| お弁当 | <p>五目中華煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼きさつま揚げ ・海老カツ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん <p>559kcal/塩分2.5g</p> | <p>ハンバーグのおろしソースがけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・角揚げの煮物 ・キャベツとメンマの中華炒め ・ほうれん草の和え物 ・山菜ごはん <p>588kcal/塩分2.9g</p> | <p>豚肉と大根の煮物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さばの塩焼き ・こんにゃくの炒め物 ・ブロッコリーサラダ ・ごはん <p>625kcal/塩分2.2g</p> <p>ブロッコリーには、クロロフィルが含まれ、血液の流れを良くして血栓や動脈硬化を予防する効果が期待されています。</p> | <p>春分の日のためお休みです</p> | <p>豚肉とたまごの中華炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼き肉詰めいなり ・サーモンフライ ・キャベツとツナのサラダ ・ごはん <p>640kcal/塩分2.2g</p> |

※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**
※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。)

3/21(金) お届け

・あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏

- ・さつまいもと人参のそぼろ和え
- ・彩り玉子炒め
- ・揚げと昆布の煮物
- ・れんごんの金平

386kcal 塩分2.4g
アレルギー:卵・乳・小麦

・たらの野菜あんかけ・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
アレルギー:卵・小麦