

3月31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

3/26

水

お届け日

3月31日～4月4日

	月 3月31日	火 4月1日	水 4月2日	木 4月3日	金 4月4日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 焼さげの野菜かけ 揚げ出し豆腐のそぼろのせ 白菜の和え物 チンゲン菜の中華煮 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツの甘辛野菜添え 大根の生姜炒め 海藻サラダ がんもの煮物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのデミソース 白揚げ天の煮物 じゃがいもとマカロニのサラダ ほうれん草の炒め物 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と豚肉の味噌煮 さばの塩焼き 小松菜のサラダ きのこのバター炒め 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの西京焼き 切昆布の煮物 春雨のサラダ じゃがいものボン酢炒め 肉団子
	325kcal/塩分1.8g	317kcal/塩分1.9g	326kcal/塩分2.0g	399kcal/塩分1.8g	299kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキとサーモンフライ コーン揚げの煮物 マカロニのごまサラダ 大根のきんぴら キャンディーチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉だんごのピリ辛煮とヒレカツ しんじょう ほうれん草のサラダ こんにゃくのたらこ炒め 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 海鮮とじゃがいものコンソメ煮とハムカツ オムレツ もやしとの和え物 チンゲン菜の煮びたし 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏からあげの甘酢野菜かけ 角揚げの煮物 キャベツのサラダ たけのこのそぼろ煮 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒めと野菜コロッケ ほっけの塩焼き 小松菜のサラダ ふきの煮物 白菜の浅漬け
	431kcal/塩分3g	423kcal/塩分3.3g	400kcal/塩分2.2g	439kcal/塩分2.9g	416kcal/塩分2.1g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ステーキと風あんかけと白身魚フライ（ソース付き） 山菜の煮物 もやしの炒め物 ポテトサラダ 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの炒め物とメンチカツ（ソース付き） 切干し大根の煮物 たけのこの中華煮 玉ねぎサラダ 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> タラ野菜かけ（カルパッチョドレッシング付き）とベーコンサラダフライ（ソース付き） 鶏肉の炒め物 ちくわの煮物 わかめサラダ なすの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物とハムキャベツカツ（ソース付き） ちくわの中華炒め お好み焼き 玉子とキャベツのサラダ 山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> 筑前煮とポークカツ（ソース付き） 春雨の炒め物 カレイの漬焼き 菜の花のからし和え 餃子
	552kcal/塩分2.6g/食物繊維6.2g	463kcal/塩分3.0g/食物繊維3.1g	511kcal/塩分3.1g/食物繊維3.8g	452kcal/塩分3.0g/食物繊維3.7g	488kcal/塩分2.2g/食物繊維4.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ コーン揚げの煮物 サーモンフライ マカロニのごまサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉だんごのピリ辛煮 しんじょう ヒレカツ ほうれん草のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 海鮮とじゃがいものコンソメ煮 ハムカツ オムレツ もやしとの和え物 わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏からあげの甘酢野菜かけ 角揚げの煮物 キャベツのサラダ 厚焼玉子 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め ほっけの塩焼き 野菜コロッケ 小松菜のサラダ ごはん
	619kcal/塩分2.7g	594kcal/塩分3.2g	583kcal/塩分2.9g	612kcal/塩分2.8g	620kcal/塩分1.9g
極みおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と小松菜のオイスターソースマヨ炒め ほうれん草の和え物 チリコンカン ハムステーキ 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆ミートボールと鶏肉の治部煮 ひらたけの中華煮 玉ねぎと豚肉のすき焼き風煮 れんこん肉詰めフライ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とセロリのオイスターソース炒め 切干大根煮 小松菜煮びたし ごぼうの梅和え 	<ul style="list-style-type: none"> いかと厚揚げ豆腐のピリ辛にんにく炒め 里芋煮 白菜クリーム煮 ほうれん草のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> さばの味噌煮 にんじん金平 大根のコンソメ煮 じゃが芋と大豆のバジル和え
	195kcal/塩分2.0g	226kcal/塩分2.4g	197kcal/塩分3.2g	289kcal/塩分2.4g	270kcal/塩分2.4g
	小松菜はビタミンAやカルシウム、鉄分が豊富で、骨の健康や免疫力向上に役立ちます。	鶏肉からは良質なタンパク質を、大豆ミートからは植物性タンパク質や食物繊維を摂取できます。	ごぼうは食物繊維が豊富で、腸内環境の改善や満腹感の向上に役立ちます。	にんにくには抗酸化作用や疲労回復効果が期待され、ピリ辛の味付けで食欲を刺激します。	じゃが芋はビタミンCやカリウムが豊富で、免疫力向上や血圧の調整に役立ちます。

※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

※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。）

4/3（木）または
4/4（金）お届け

- 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