

5月5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

4/30

水

お届け日
5月5日～5月9日

	月	火	水	木	金
	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
おもいやりおかず	こどもの日のためお休みです	振替休日のためお休みです	・ハンバーグ和風ソース ・白揚げ天の煮物 ・小松菜のサラダ ・白菜の炒り煮 ・ おからポテト	・豚肉の黒胡椒炒め ・グラタン ・大豆のサラダ ・ほうれん草の中華炒め ・大根のゆかり和え	・あかうおの照り焼き ・肉団子のコンソメ煮 ・チンゲン菜のサラダ ・大根の煮物 ・竹輪の天ぷら
			354kcal／塩分1.8g	276kcal／塩分2.0g	317kcal／塩分1.9g
			おからは食物繊維が豊富で、大豆サポニン、ビタミンE、大豆イソフラボンなどの抗酸化作用も期待できます。		
おかず	こどもの日のためお休みです	振替休日のためお休みです	・キャベツと海鮮のバター醤油炒めとメンチカツ ・さつま揚げの煮物 ・春雨のサラダ ・ほうれん草の炒め物 ・キャンディーチーズ	・豚肉と野菜のピリ辛煮とポテトコロッケ ・野菜とひじきの豆腐焼き ・小松菜の和え物 ・大根のコンソメ炒め ・うずら豆の煮物	・ ヒレカツ(おろし大根ポン酢付) ・ほっけの塩焼き ・キャベツのサラダ ・チンゲン菜の煮物 ・大学芋
			402kcal／塩分2.7g	408kcal／塩分3g	421kcal／塩分2.9g
					ヒレ肉は、低脂肪、高蛋白でビタミンB1が豊富で疲労回復に役立つと期待できます。
満彩おかず	こどもの日のためお休みです	振替休日のためお休みです	・チキンカツ(味噌たれ付き)とオムレツ ・昆布の煮物 ・がんもの煮物 ・キャベツサラダ ・オクラの和え物	・ハンバーグ(ステーキソース付き)とコロッケ(ソース付き) ・大根の煮物 ・ほうれん草サラダ ・人参の煮物 ・大学いも	・豚肉と玉ねぎの煮物と白身魚フライ(ソース付き) ・切干し大根の炒め物 ・お好み焼き ・ポテトサラダ ・ 黒豆の煮物
			537kcal／塩分3.1g／食物繊維4.2g	616kcal／塩分3.0g／食物繊維3.8g	518kcal／塩分2.6g／食物繊維5.8g
					黒豆に含まれるアントシアニンには目が疲れる、ぼやけるといった症状を予防、改善する効果があるといわれています。
お弁当	こどもの日のためお休みです	こどもの日のためお休みです	・キャベツと海鮮のバター醤油炒め ・さつま揚げの煮物 ・メンチカツ ・ほうれん草の炒め物 ・ごはん	・豚肉と野菜のピリ辛煮 ・野菜とひじきの豆腐焼き ・ポテトコロッケ ・小松菜の和え物 ・わかめごはん	・ ヒレカツ(おろし大根ポン酢付) ・ほっけの塩焼き ・キャベツのサラダ ・大学芋 ・ごはん
			553cal／塩分2.3g	615kcal／塩分3.4g	642kcal／塩分2.8g
					ヒレ肉は、低脂肪、高蛋白でビタミンB1が豊富で疲労回復に役立つと期待できます。
極みおかず	こどもの日のためお休みです	振替休日のためお休みです	・おでん ・玉ねぎと豚肉のスタミナ炒め ・れんこんきんぴら ・里芋ごま煮	・ 白身魚の野菜たっぷり香味あんかけ ・ほうれん草和え物(かぼちゃにんじん添え) ・いんげんとコーンとにんじんのコンソメ煮 ・大根とえのきの和え物	・焼きささみの野菜あんかけ ・豚汁風煮 ・かれのい西京焼き ・ちくわ煮の煮物
			202kcal／塩分2.2g	139kcal／塩分1.5g	285kcal／塩分2.1g
				白身魚は高たんぱくで低脂肪、DHAやEPAを含み、脳や血液の健康を支えます。たっぷり野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、免疫力アップや腸内環境の改善に貢献します。	

※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

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

5/8(木)または
5/9(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。)

- ・あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
・かぼちゃと椎茸の含め煮
・ほうれん草オイスターソース炒め
・カリフラワーのサラダ
・れんこんのごま和え

355kcal 塩分1.7g
アレルギー：卵・乳・小麦

- ・めばるの揚げぶりだし・ハンバーグデミグラスソース
・豆腐とツナのチャンプル
・さつまいもとさつま揚げの煮物
・小松菜のソテー
・切干大根の煮物

330kcal 塩分2.2g
アレルギー：乳・小麦