



	月 5月12日	火 5月13日	水 5月14日	木 5月15日	金 5月16日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・たらのみそ野菜かけ ・がんもの煮物 ・大根のサラダ ・ほうれん草の炒め物 ・厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の甘辛炒め ・豆腐ハンバーグ ・ポテトサラダ ・小松菜の炒め物 ・いか団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏だんごの煮物 ・かれいの塩焼き ・チンゲン菜のサラダ ・かにしゅうまい ・黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐のそぼろかけ ・あじのバジル焼き ・大根の酢の物 ・里芋の煮物 ・白菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの幽庵焼き ・れんこんのトマト煮 ・キャベツの和え物 ・肉団子のコンソメ煮 ・大根の浅漬け
	262kcal/塩分2.1g	389kcal/塩分1.8g	282kcal/塩分2.0g	274kcal/塩分1.9g	289kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・とりの唐揚げ ・ごぼう巻き煮の煮物 ・小松菜の和え物 ・じゃがいものコンソメ煮 ・黒豆の煮物 	<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ク ・さばの塩焼き ・春雨のサラダ ・チンゲン菜の中華煮 ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐と海老カツ ・ハムステーキ ・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"> ・肉団子の玉子とじといかの天ぷら ・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 ・竹輪のマヨ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・照焼きチキンと白身フライ ・わかめの炒り煮 ・ごぼうのサラダ ・がんもの生姜煮 ・白菜の浅漬け
	403kcal/塩分2.9g	422kcal/塩分3g	400kcal/塩分2.6g	428kcal/塩分2.8g	330kcal/塩分3.1g
満彩おかず	<p>～世界の料理フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ（タルタルソース付き）と野菜と豆腐の玉子よせ ・アマトリチャーナ ・もやしとチンゲン菜の中華炒め ・わかめサラダ ・山くらげの醤油漬 	<p>～世界の料理フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉となすの炒め物とベーコンサラダフライ（ソース付き） ・たけのこの炒め物 ・カレイの塩焼き ・ザワークラウト風 ・春巻き 	<p>～世界の料理フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タラの漬焼きとかき揚げ（醤油付き） ・ラタトゥイユ ・キャベツの炒め物 ・菜の花のからし和え ・白菜のゆず和え 	<p>～世界の料理フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と大根の煮物と玉子サラダフライ（ソース付き） ・チミチュリチキン ・春雨の炒め物 ・キャベツサラダ ・たこ焼き 	<p>～世界の料理フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷しゃぶ（ぼん酢付き）とハムカツ（ソース付き） ・こんにゃくの煮物 ・ひじきサラダ ・チリコンカン ・なすの和え物
	455kcal/塩分3.1g/食物繊維2.0g	448kcal/塩分2.9g/食物繊維2.5g	422kcal/塩分2.3g/食物繊維2.7g	477kcal/塩分2.5g/食物繊維2.9g	540kcal/塩分3.2g/食物繊維4.7g
アマトリチャーナとはイタリアの料理で、トマトソース発祥の地とされるアマトリーチェという町の名前にちなみます。	ザワークラウトは、ドイツのキャベツの漬物で酸っぱいキャベツという意味のSauerkrautが名前の由来です。	ラタトゥイユはフランス南部プロヴァンス地方の料理で、「ラタ」は「食べ物」、「トゥイユ」は「混ぜる」を意味します。	チミチュリとはたまねぎ・パセリ・にんにく・青唐辛子等の香辛料が入ったアルゼンチン発祥の酸味のあるソースです。	チリコンカンはメキシコ料理が由来とされる、アメリカの料理で野菜を炒め、豆やトマト、スパイスと煮込んだ料理です。	
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・とりの唐揚げ ・ごぼう巻き煮の煮物 ・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 ・さばの塩焼き ・カレーコロック ・春雨のサラダ ・青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・ハムステーキ ・海老カツ ・ほうれん草のサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子の玉子とじ ・ふんわり豆腐寄せ ・いかの天ぷら ・さつまいもと人参のサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・照焼きチキン ・わかめの炒り煮 ・白身フライ ・ごぼうのサラダ ・ごはん
	606kcal/塩分2.9g	646kcal/塩分2.9g	584kcal/塩分2.6g	648kcal/塩分2.6g	579kcal/塩分3.1g
ほみおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・さばと野菜のカレー煮 ・豚肉と揚げ茄子の麻婆炒め ・ほうれん草とツナ煮 ・ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のチャプチェ ・油揚げと切干大根の煮物 ・南瓜いとこ煮 ・赤魚の塩焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜とささみのレモン南蛮 ・じゃがいもバター風味 ・青菜ピーナッツ和え ・野菜の煮ひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ・はんぺんのたまごとし ・五目煮豆 ・がんもと野菜の煮物 ・春雨と小松菜の炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの梅みそ焼き ・やさしい炒め ・じゃが芋と玉ねぎのコンソメ煮 ・白菜の和え物
	277kcal 1.6g	234kcal 1.2g	148kcal 1.6g	178kcal 2.4g	243kcal 2.5g
サバはDHA・EPAが豊富で脳や血管を守り、カレーは代謝促進と抗酸化作用が期待できます。	牛赤身肉は低脂質・高たんぱくで鉄分豊富、スタミナ補給に適します。ほうれん草は鉄・葉酸・ビタミンCを含み、貧血予防に役立ちます。	ささみは高たんぱく・低脂質で、筋肉維持やダイエットに適した食材です。たまねぎは抗酸化作用を持ち、ピーマンやブロッコリーはビタミンCが豊富で、免疫力向上に役立ちます。	はんぺんは魚由来のたんぱく質が豊富で、ふわふわとした食感が特徴。スクランブルエッグを加えることで、さらにたんぱく質やビタミンB群を補えます。	サバは高たんぱくで筋肉維持や疲労回復に貢献し、ビタミンB群が代謝を促しエネルギー生成を助けます。梅肉の酸味と味噌のコクが調和し、深みのある風味に仕上がります。	

※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、お届けを行っています。

週末の御食事

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

5/15 (木) または 5/16 (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。)

<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースかけ ・春雨の炒め物 ・きんぴらごぼう ・キャベツのさっと煮 ・ロマネスコカリフラワーのごま和え 	376kcal 塩分2.2g アレルギー: 乳・小麦	<ul style="list-style-type: none"> ・カレイの山菜あん・豚焼肉 ・がんもと椎茸の煮物 ・小松菜のおひたし ・れんこんと竹輪のきんぴら ・春雨の中華和え 	364kcal 塩分2.6g アレルギー: 卵・小麦
---	-------------------------------	---	-------------------------------