

	月 4月28日	火 4月29日	水 4月30日	木 5月1日	金 5月2日
おもいやりおかず	<b>貧血予防フェア</b> ・オムレツのトマトソース ・絹ごし揚げの煮物 ・チンゲン菜のごまサラダ ・人参の炒り煮 ・えびしゅうまい 354kcal/塩分1.9g <small>鉄分は健康と活力を保つために欠かせない栄養素です。たまご豆類はたんぱく質が豊富で、この2つを同時に摂取することで、鉄分の吸収率を上させます。</small>	昭和の日のため お休みです	<b>貧血予防フェア</b> ・厚揚げの牛肉麻婆ソース ・キャベツの塩昆布炒め ・ほうれん草のゆず和え ・さつま揚げの煮物 ・チーズかまぼこ 256kcal/塩分2.0g <small>ほうれん草は、鉄分、葉酸、ビタミンCなどの貧血予防に効果的な栄養素を多く含みます。厚揚げのたんぱく質も鉄分の吸収を高めます。</small>	<b>貧血予防フェア</b> ・さばの七味焼き ・大豆とひじきの煮物 ・春雨サラダ ・しんじょう ・白菜の浅漬け 397kcal/塩分2.0g <small>さばには、ヘム鉄以外にビタミンB12も豊富に含まれ赤血球の生成を助ける働きがあります。大豆には、鉄分の吸収を促す銅も含まれています。</small>	<b>貧血予防フェア</b> ・たららの天ぷら甘酢野菜がけ ・あさりの玉子とじ ・大根の中華和え ・いんげんの炒り煮 ・キャンディーチーズ 302kcal/塩分1.8g <small>あさは吸収率が高いヘム鉄を豊富に含む食材です。玉子と一緒に食べることで、鉄分をバランスよく摂取できます。</small>
	<b>おかず</b> ・つくね大葉巻ハンバーグと南瓜コロッケ ・キャベツの中華炒め ・小松菜の和え物 ・ちぎり揚げの煮物 ・厚焼玉子 402kcal/塩分2.9g	昭和の日のため お休みです	・ <b>豚肉とキャベツの中華炒め</b> と 甘辛ささみフライ ・さわらの塩焼き ・チンゲン菜のサラダ ・えび団子の煮物 ・バターコーン 408kcal/塩分2.5g <small>中華炒めにはキャベツのビタミンCやピーマンのβ-カロテンが豊富に含まれ、美肌効果や抗酸化作用が期待できます。</small>	・ツナとじゃがいもの煮物とイカカツ ・白菜の中華炒め ・ブロッコリーのサラダ ・かにしゅうまい ・大根の浅漬け 403kcal/塩分2.4g	・鶏肉と里芋の煮物と白身フライ ・オムレツ ・ほうれん草のサラダ ・きのこの炒め物 ・黒豆の煮物 445kcal/塩分2.4g
<b>海鮮おかず</b> ・チーズ入りメンチカツ(デミグラスソース付き)とオムレツ ・厚揚げと大根の煮物 ・もやしサラダ ・ <b>ほうれん草の和え物</b> ・たけのこのおかか和え 492kcal/塩分2.9g/食物繊維2.9g <small>ほうれん草に含まれるマグネシウムは、神経の伝達を調整し、気分を安定させる効果を期待できます。</small>	昭和の日のため お休みです	・サワラ竜田揚げ野菜あんかけとハムステーキ ・マカロニのケチャップ炒め ・ひじきサラダ ・じゃが芋のコンソメ煮 ・さつま揚げ 466kcal/塩分3.1g/食物繊維2.7g	・豚肉と玉ねぎのケチャップ炒めとイカカツ(ソース付き) ・白菜の中華炒め ・なすの味噌あんかけ ・切干し大根の和え物 ・根菜サラダ ・焼売 502kcal/塩分2.8g/食物繊維3.7g	・鶏の唐揚げ野菜甘辛酢炒めがけと豆腐ステーキ ・たけのことわかめの煮物 ・小松菜の和え物 ・キャベツサラダ ・うずら豆の煮物 520kcal/塩分3.0g/食物繊維4.0g	
<b>お弁当</b> ・つくね大葉巻ハンバーグ ・南瓜コロッケ ・キャベツの中華炒め ・小松菜の和え物 ・五目ごはん 624kcal/塩分3.4g	昭和の日のため お休みです	・ <b>豚肉とキャベツの中華炒め</b> ・さわらの塩焼き ・甘辛ささみフライ ・チンゲン菜のサラダ ・ごはん 637kcal/塩分2.5g <small>中華炒めにはキャベツのビタミンCやピーマンのβ-カロテンが豊富に含まれ、美肌効果や抗酸化作用が期待できます。</small>	・ツナとじゃがいもの煮物 ・白菜の中華炒め ・イカカツ ・ブロッコリーのサラダ ・ごはん 571kcal/塩分2.1g	・鶏肉と里芋の煮物 ・オムレツ ・白身フライ ・ほうれん草のサラダ ・ごはん 594kcal/塩分2.4g	
<b>煮みおかず</b> ・ <b>鶏と豆腐のピリ辛バンバンジー炒め</b> ・さつま揚げの煮物 ・ちくわとほうれん草ソテー ・マカロニサラダ 465kcal/ 2.8g <small>豆腐は植物性たんぱく質を含み、イソフラボンによる抗酸化作用や骨の健康サポートが期待できます。</small>	昭和の日のため お休みです	・ <b>大豆ミートボールと鶏肉の治部煮</b> ・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 226kcal/塩分2.4g <small>治部煮は鶏肉のたんぱく質と高野豆腐のカルシウム・鉄分が骨や血液を支えます。にんじんのβ-カロテンは免疫や美肌に貢献し、えんどうのビタミンKが骨を守る栄養満点の伝統料理です。</small>	・ <b>豚肉とセロリのオイスターソース炒め</b> ・切干大根煮 ・小松菜煮びたし ・冬瓜の和風あんかけ 186kcal/塩分2.5g	・ <b>いかとの野菜のピリ辛にんにく炒め</b> ・里芋煮 ・タンドリーチキン ・ほうれん草のごま和え 386kcal/塩分2.6g <small>いかは高たんぱくで低脂肪、タウリンを豊富に含み、疲労回復や血圧の調整をサポートします。ピリ辛の味付けが食欲を引き立て、にんにくの香りがさらに風味を際立たせます。</small>	

※献立内容に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 5/1(木)または5/2(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"> <li>ぶりのちろみ焼き・肉じゃが</li> <li>冬瓜のかに風味あんかけ</li> <li>豆腐の中華炒め</li> <li>ほうれん草のおひたし</li> <li>切干大根とツナの塩昆布炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ</li> <li>ほうれん草とカニカマのおひたし</li> <li>なすの煮物</li> <li>炒り豆腐</li> <li>ピーマンの味噌炒め</li> </ul>
357kcal 塩分2.6g アルギン：卵・小麦・かに	379kcal 塩分2.2g アルギン：卵・乳・小麦・えび・かに