

1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

12/24

水

お届け日
1月5日～1月9日

	月	火	水	木	金
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
おもいやり おかず	・揚げ出し豆腐の野菜がけ ・キャベツのカレー炒め ・チンゲン菜のサラダ ・さつま揚げの煮物 ・厚焼玉子	・豆腐ハンバーグ（大根ポン酢付） ・ごぼう天の煮物 ・ほうれん草のサラダ ・白菜の炒め物 ・にしん昆布巻き	・かれいの幽庵焼き ・野菜炒め ・カリフラワーのサラダ ・さつま揚げの煮物 ・竹の子の磯辺煮	・さわらの黒酢野菜がけ ・白菜の中華煮 ・小松菜のサラダ ・がんもの煮物 ・大学芋	・焼き豆腐と豚肉の味噌煮 ・ほっけの照り焼き ・しろ菜のゆず和え ・キャベツの炒め物 ・大根の浅漬け
	273kcal／塩分2.0g	280kcal／塩分1.7g	252kcal／塩分1.8g	299kcal／塩分2.1g	283kcal／塩分1.8g
			竹の子は食物繊維が豊富で冬の間に溜めがちな老廃物を排出する効果が期待できます。		
おかず	<冬野菜を食べよう！> ・つくね大葉ハンバーグとイカカツ ・白菜の煮浸し ・ブロッコリーのサラダ ・ちぎり揚げの煮物 ・昆布豆の煮物	<冬野菜を食べよう！> ・がんもの玉子あんとかさば梅しそフライ ・マカロニソテー ・紅白なます ・いんげんの炒り煮 ・キャベツの浅漬け	<冬野菜を食べよう！> ・豚肉とだけのこの中華炒めと 野菜コロッケ ・しんじょう ・小松菜のサラダ ・大根の煮物 ・厚焼玉子	<冬野菜を食べよう！> ・根菜のそぼろ煮とハムカツ ・さばの塩焼き ・キャベツのマリネ ・ほうれん草の炒め物 ・竹輪の味噌煮	<冬野菜を食べよう！> ・じゃがいもときのこのバター炒めと メンチカツ ・ハム玉子とじ ・白菜のサラダ ・チンゲン菜の炒り煮 ・揚げボール
	401kcal／塩分3.1g	400kcal／塩分2.6g	429kcal／塩分2.6g	429kcal／塩分3.5g	450kcal／塩分3.4g
	冬野菜には、寒い季節を健康に乗り切るための素晴らしい効果があります。ブロッコリーには喉や鼻の粘膜を健康に保つ働きがあり、ウイルスの侵入を防いでくれると言われています。	大根にはビタミンCや食物繊維も含むため、免疫機能のサポートや腸内環境を整えてくれるため、疲れがたまりやすい12月におすすめです。	小松菜のビタミンCは、免疫力を高め、風邪・感染症の予防や美肌効果が期待できます。	根菜には体を温める作用があると言われています。冷えの改善にも摂取するのが望ましいです。	薬膳では、白菜は「清熱」「利水」「通便」といった効果があるとされ、胃腸を優しく養う働きがあると考えられています。
満彩 おかず	・ホタテ入りクリームコロッケ（デミグラスソース付き）とオムレツ ・春雨の炒め物 ・高野豆腐の煮物 ・にんじんサラダ ・鶏肉野菜巻き	・ブリの竜田揚げタルタルソースがけと豆腐ハンバーグ ・マカロニのケチャップ炒め ・キャベツサラダ ・切干し大根の煮物 ・焼売	・豚肉ともやしの炒め物と鶏カツ ・だけのこの炒め物 ・白菜サラダ ・こんにゃくの中華炒め ・いももち	・豚肉とかぼちゃの煮物とコーンフライ ・れんこんのカレー炒め ・メバルの塩焼き ・ちくわサラダ ・たこ焼き	・鶏肉と大根の煮物（ポン酢付き）とイカメンチカツ ・山菜の煮物 ・きくらげの和え物 ・小松菜サラダ ・餃子
	504kcal／塩分2.7g／食物繊維3.0g	526kcal／塩分2.4g／食物繊維3.5g	523kcal／塩分2.8g／食物繊維4.0g	557kcal／塩分2.9g／食物繊維5.3g	543kcal／塩分3.0g／食物繊維5.3g
					きくらげに含まれるビタミンDにはカルシウムの吸収を助けたり、骨や歯を丈夫にする効果が期待できます。
お弁当	<冬野菜を食べよう！> ・つくね大葉ハンバーグ ・白菜の煮浸し ・イカカツ ・ブロッコリーのサラダ ・ごはん	<冬野菜を食べよう！> ・がんもの玉子あん ・マカロニソテー ・さば梅しそフライ ・紅白なます ・ごはん	<冬野菜を食べよう！> ・豚肉とだけのこの中華炒め ・しんじょう ・野菜コロッケ ・小松菜のサラダ ・ごはん	<冬野菜を食べよう！> ・根菜のそぼろ煮 ・ハムカツ ・ほうれん草の炒め物 ・キャベツのマリネ ・五目ごはん	<冬野菜を食べよう！> ・じゃがいもときのこのバター炒め ・チンゲン菜の炒り煮 ・メンチカツ ・白菜のサラダ ・ごはん
	540kcal／塩分2.7g	571kcal／塩分2.6g	572kcal／塩分2.4g	592kcal／塩分3.3g	622kcal／塩分3.5g
	冬野菜には、寒い季節を健康に乗り切るための素晴らしい効果があります。ブロッコリーには喉や鼻の粘膜を健康に保つ働きがあり、ウイルスの侵入を防いでくれると言われています。	大根にはビタミンCや食物繊維も含むため、免疫機能のサポートや腸内環境を整えてくれるため、疲れがたまりやすい12月におすすめです。	小松菜のビタミンCは、免疫力を高め、風邪・感染症の予防や美肌効果が期待できます。	根菜には体を温める作用があると言われています。冷えの改善にも摂取するのが望ましいです。	薬膳では、白菜は「清熱」「利水」「通便」といった効果があるとされ、胃腸を優しく養う働きがあると考えられています。
極み おかず	・いかともやしの辛にんにく炒め ・ちぎり揚げの煮物 ・白菜の煮浸し ・チンゲン菜のサラダ	・鶏肉と豆腐のピリ辛バンバンジー炒め ・ごぼう天の煮物 ・いんげんの炒り煮 ・ほうれん草のサラダ	・豚肉と小松菜のオイスターソースマヨ炒め ・大根の煮物 ・野菜コロッケ ・カリフラワーのサラダ	・鶏肉の酢豚ソース ・がんもの煮物 ・ほうれん草の炒め物 ・キャベツのマリネ	・豚肉とセロリのオイスターソース炒め ・ハム玉子とじ ・じゃがいもときのこのバター炒め ・しろ菜のゆず和え
	282kcal／塩分2.6g	246kcal／塩分2.0g	384kcal／塩分2.7g	322kcal／塩分2.8g	340kcal／塩分1.9g
			小松菜のビタミンCは、免疫力を高め、風邪・感染症の予防や美肌効果が期待できます。		

※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

※夕食も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）

・鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
・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さつま揚げ

376kcal 塩分2.2g
アレルギー：乳・小麦

・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