

1月19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

1/14

水

お届け日
1月19日～1月23日

	月	火	水	木	金
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
おもいやりおかず	<体の抵抗力を高めよう> ・あかうおのチリソースがけ ・山菜の煮物 ・小松菜のサラダ ・大根の中華炒め ・厚焼玉子	<体の抵抗力を高めよう> ・肉じゃが ・いかハンバーグ ・チンゲン菜の和え物 ・キャベツの炒め物 ・昆布豆の煮物	<体の抵抗力を高めよう> ・ほっけの照り焼き ・鯖厚揚げの煮物 ・ブロッコリーのサラダ ・じゃがいものソテー ・白菜のごま和え	<体の抵抗力を高めよう> ・豆腐ハンバーグ ・ロールキャベツの煮物 ・白菜の和え物 ・もやし中華炒め ・チーズかまぼこ	<体の抵抗力を高めよう> ・煮合わせ ・さわらの塩こうじ焼き ・ほうれん草の和え物 ・大豆のカレー炒め ・しゅうまい
	297kcal/塩分1.8g	293kcal/塩分2.1g	256kcal/塩分1.9g	263kcal/塩分2.0g	252kcal/塩分1.9g
	冬の寒さに負けないように体の内から健康を。小松菜のβ-カロテンは豊富でカルシウムも多く免疫細胞の土台づくりを支えると言われています。	チンゲン菜には抗酸化作用の強いビタミンC・Eがバランスが良く含まれ、ウイルスへの抵抗力を高めます。	ブロッコリーには、「スルフォラファン」と言われる強力な抗酸化物質を含み、体の酸化を防ぎ免疫力の底上げに期待できます。	白菜は、免疫の要である腸内環境を整える食物繊維とカゼ予防に働くビタミンCを含みます。	ほうれん草は、「造血のビタミン」葉酸と鉄分が豊富で、全身に栄養を運び体を正常に保つ事が期待できます。
おかず	・鶏唐揚げのねぎソースがけ ・さばの塩焼き ・いんげんのサラダ ・白菜の煮浸し ・黒豆の煮物	・豚肉の中華炒めとイカカツ ・豆腐ハンバーグ ・菜の花のサラダ ・里芋の煮物 ・星型ポテト	・麻婆豆腐と野菜コロッケ ・たららの生姜焼き ・海藻サラダ ・切干大根の煮物 ・肉団子	・チキンステーキと白身フライ ・切昆布の煮物 ・小松菜の和え物 ・野菜炒め ・大根の酢の物	・ベーコンとじゃが芋の煮物とチキンカツ ・オムレツ ・チンゲン菜のサラダ ・春雨の中華炒め ・白菜のゆかり和え
	500kcal/塩分2.5g	458kcal/塩分2.5g	410kcal/塩分2.9g	405kcal/塩分2.3g	441kcal/塩分2.6g
		(豚肉×菜の花) 豚肉のビタミンB1が代謝を上げ、菜の花の栄養と合わせり体力を底上げするとされています。			
満彩おかず	・エビフライ(タルタルソース付き) ・ひじきの煮物 ・コーンのバター炒め ・こんにゃくサラダ ・にんじんの和え物	・豚肉と玉ねぎの炒め物と鶏カツ ・大根の煮物 ・れんこんサラダ ・サバの漬焼き ・春巻	・たららのちゃんちゃん焼きとたこカツ ・里芋の煮物 ・わかめサラダ ・厚揚げの中華煮 ・八幡巻	・豚肉と玉ねぎのチリソース炒めと玉子サラダフライ ・海鮮ステーキ ・切干し大根の煮物 ・オクラのピーナツ和え ・チンゲン菜サラダ	・肉団子と白菜の豆乳煮とポークカツ ・わかめとたけのこの煮物 ・じゃが芋サラダ ・サウラの塩焼き ・大豆の和え物
	501kcal/塩分2.5g/食物繊維4.2g	535kcal/塩分3.1g/食物繊維3.2g	504kcal/塩分2.8g/食物繊維4.1g	549kcal/塩分3.1g/食物繊維4.0g	503kcal/塩分3.0g/食物繊維5.0g
			わかめはヨウ素は成長や代謝を促す甲状腺ホルモンの成分として欠かせない栄養素です。		
お弁当	・鶏唐揚げのねぎソースがけ ・白菜の煮浸し ・いんげんのサラダ ・黒豆の煮物 ・ごはん	・豚肉の中華炒め ・豆腐ハンバーグ ・イカカツ ・菜の花のサラダ ・ごはん	・麻婆豆腐 ・たららの生姜焼き ・野菜コロッケ ・海藻サラダ ・ごはん	・チキンステーキ ・切昆布の煮物 ・白身フライ ・小松菜の和え物 ・ひじきごはん	・ベーコンとじゃが芋の煮物 ・チキンカツ ・春雨の中華炒め ・チンゲン菜のサラダ ・ごはん
	648kcal/塩分2.2g	561kcal/塩分2.4g	554kcal/塩分2.7g	575kcal/塩分2.5g	579kcal/塩分2.1g
		(豚肉×菜の花) 豚肉のビタミンB1が代謝を上げ、菜の花の栄養と合わせり体力を底上げするとされています。			
極みおかず	・チーズタッカルビ ・さばの塩焼き ・白菜の煮浸し ・小松菜のサラダ	・牛肉のチャプチェ ・イカカツ ・里芋の煮物 ・キャベツの炒め物	・おでん ・麻婆豆腐 ・野菜コロッケ ・ブロッコリーのサラダ	・チキンのチリソース炒め ・ロールキャベツの煮物 ・白身フライ ・小松菜の和え物	・白身魚の野菜香味あんかけ ・オムレツ ・ベーコンとじゃが芋の煮物 ・春雨の中華炒め
	439kcal/ 塩分2.1 g	359kcal/ 塩分2.3 g	260kcal/ 塩分2.2 g	327kcal/ 塩分2.2 g	310kcal/ 塩分2.5 g
		牛肉には、体を温める性能が強く鉄分が血流を促して全身のほかほかをサポートすると言われています。			

※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

1/22 (木) または
1/23 (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、ご注文が必要ですが。詳細はお問合せください。)

・ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの奥山椒炒め
・高野豆腐の煮物
・じゃがいものツナ煮
・茄子の味噌煮込み
・おくらのおひたし

431kcal 塩分2.6g
アレルギー：小麦

・あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏
・さつまいもと人参のそぼろ和え
・彩り玉子炒め
・揚げと昆布の煮物
・れんこんの金平

386kcal 塩分2.4g
アレルギー：卵・乳・小麦