

2月2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

1/28 水

お届け日  
2月2日～2月6日

	月	火	水	木	金
	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のペッパー炒め</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>れんこんのきんぴら</li> <li>星型ポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉とじゃが芋の煮物</li> <li>ふんわり豆腐寄せ</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ほうれん草の炒め物</li> <li>にしん昆布巻き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あかうおのバター焼きタルタルソース</li> <li>野菜炒め</li> <li>大豆のサラダ</li> <li>里芋の煮物</li> <li>大根のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と野菜の味噌煮</li> <li>さわらの照り焼き</li> <li>大根の酢の物</li> <li>小松菜の煮浸し</li> <li>竹輪の天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほっけのおろしポン酢</li> <li>つくね大葉ハンバーグ</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>
	251kcal/塩分2.0g	256kcal/塩分1.9g	254kcal/塩分1.8g	231kcal/塩分1.9g	307kcal/塩分2.1g
	れんこんには冬の感染症予防に欠かせないビタミンCが豊富で免疫力の低下を防ぐと言われています。				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいものカレー炒めとあじフライ</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>菜の花のサラダ</li> <li>かきの煮浸し</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜と春雨の炒め物とイカカツ</li> <li>焼きつくね</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>きのこのコンソメ煮</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉のオイスター炒めとカレーコロッケ</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>春雨の中華和え</li> <li>がんもの煮物</li> <li>大根のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグの野菜かけ</li> <li>ごぼう天の煮物</li> <li>海藻サラダ</li> <li>人参の炒め物</li> <li>厚焼き玉子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの玉子とじとチキンカツ</li> <li>焼きさつま揚げ</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ピーマンの金平</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>
	410kcal/塩分2.6g	407kcal/塩分2.3g	424kcal/塩分2.5g	411kcal/塩分3.1g	415kcal/塩分2.6g
	菜の花は寒さで滞りがちな血流を改善し、炎症を抑える働きがあるとされています。		牛肉には血流を改善し体の内側から温まる力を養い、冷え性改善の効果が期待できます。		
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>～冬の郷土料理フェア～</li> <li>豚肉ともやし炒め物とマスタード付きオムレツ</li> <li>けんちん汁風</li> <li>高野豆腐のサラダ</li> <li>もやし炒め物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>～冬の郷土料理フェア～</li> <li>豚肉ともやしの炒め物とベーコン入りフライ</li> <li>ちくわのゆかり焼き</li> <li>ひきずり鍋風</li> <li>たけのこの和え物</li> <li>鶏つくね</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>～冬の郷土料理フェア～</li> <li>鶏肉トマト焼きとたこカツ</li> <li>いも煮風</li> <li>厚揚げの炒め物</li> <li>大根の酢の物</li> <li>焼売</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>～冬の郷土料理フェア～</li> <li>豚肉と玉ねぎの味噌煮と鶏カツ</li> <li>打ち汁風</li> <li>肉詰めいなり</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>たけのこのおおかか和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>～冬の郷土料理フェア～</li> <li>タラの塩焼き野菜かけと焼き揚げ</li> <li>めった汁風</li> <li>もやしサラダ</li> <li>じゃが芋の炒め物</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>
	508kcal/塩分2.5g/食物繊維4.0g	501kcal/塩分3.0g/食物繊維3.8g	511kcal/塩分3.0g/食物繊維3.7g	534kcal/塩分2.7g/食物繊維5.3g	507kcal/塩分2.5g/食物繊維5.9g
	けんちん汁は、神奈川県鎌倉市の建長寺に由来する根菜や豆腐を使った精進料理です。		いも煮は、主に山形県や宮城県で親しまれている郷土料理で、里芋を主役にした鍋料理です。		めった汁は、加賀料理のひとつで、通常の豚汁にさつまいもが入っているのが特徴です。
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいものカレー炒め</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>菜の花のサラダ</li> <li>しゅうまい</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜と春雨の炒め物</li> <li>イカカツ</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>黒豆の煮物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉のオイスター炒め</li> <li>カレーコロッケ</li> <li>春雨の中華和え</li> <li>がんもの煮物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグの野菜かけ</li> <li>ごぼう天の煮物</li> <li>人参の炒め物</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>きのこのごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの玉子とじ</li> <li>チキンカツ</li> <li>ピーマンの金平</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	550kcal/塩分2.0g	553kcal/塩分2.1g	561kcal/塩分2.3g	555kcal/塩分3.4g	588kcal/塩分2.2g
	菜の花は寒さで滞りがちな血流を改善し、炎症を抑える働きがあるとされています。		牛肉には血流を改善し体の内側から温まる力を養い、冷え性改善の効果が期待できます。		
極みおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>あかうおのバジル焼き</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>豚肉のペッパー炒め</li> <li>れんこんのきんぴら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉の塩こうじ煮</li> <li>ふんわり豆腐寄せ</li> <li>白菜と春雨の炒め物</li> <li>いんげんの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>彩り野菜とささみのレモン南蛮</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>カレーコロッケ</li> <li>大豆のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚と野菜のチリソース</li> <li>ハンバーグの野菜かけ</li> <li>人参の炒め物</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリーム煮</li> <li>厚揚げの玉子とじ</li> <li>チキンカツ</li> <li>キャベツのサラダ</li> </ul>
	388kcal/塩分2.5g	256kcal/塩分1.9g	354kcal/塩分2.2g	331kcal/塩分3.0g	307kcal/塩分2.1g
	れんこんには冬の感染症予防に欠かせないビタミンCが豊富で免疫力の低下を防ぐと言われています。				

※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** 2/5(木)または2/6(金)お届け

<ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の群豚風</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>もちふの玉子とじ</li> <li>キャベツとコーンの炒め物</li> <li>おくらのごま和え</li> </ul>	<p>365kcal 塩分2.1g</p> <p>アレルギー:卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ</li> <li>若竹煮</li> <li>ほうれん草の白和え</li> <li>梅しそめん</li> <li>れんこんの甘辛煮</li> </ul>	<p>350kcal 塩分3.0g</p> <p>アレルギー:卵・小麦</p>
---	---	---	---