

2月16日週

copei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

2/11 水

お届け日
2月16日～2月20日

月	火	水	木	金
2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
おもいやりおかず •ハンバーグのデミソース •角揚げの煮物 •ちやしふり •じゃがいもの醤油バター炒め •黒豆の煮物	•豚肉の生姜炒め •オムレツ •チングン菜の和え物(人参) •大豆の炒め物 •白菜の浅漬け	•ほっけの塩焼き •根菜の煮物 •大根の酢の物 •小松菜の炒め物 •チーズカマぼこ	•鶏肉とじゃがいもの煮物 •さわらの西京焼き •ほうれん草のサラダ •えび団子の煮物 •厚焼玉子	•たらの酒蒸し •キャベツの味噌炒め •いんげんのこまサラダ •白菜のバター炒め •里芋の照り煮
258kcal／塩分1.8g	275kcal／塩分2.0g	250kcal／塩分2.1g	267kcal／塩分1.9g	252kcal／塩分1.8g
				里芋のぬめり成分は、胃の粘膜を保護し消化を助ける働きがあると言われています。
おかず <花粉症予防> •とり天ぷらの中華野菜がけ •さばの塩焼き •チングン菜の中華和え •ソース野菜炒め •がんものの煮物	<花粉症予防> •洋風おでんとたこかつ •しんじょう •小松菜のサラダ •わかめと海揚げの炒り煮 •キャベツのゆかり和え	<花粉症予防> •鶏肉と玉子の甘辛煮とコーンコロッケ •さつま揚げの煮物 •白菜の和え物 •大根の中華炒め •昆布豆の煮物	<花粉症予防> •豆腐のピリ辛煮と白身フライ •チキン南蛮 •いんげんのごま和え •信田巻の煮物 •竹輪の天ぷら	<花粉症予防> •つくね大葉ハンバーグとイカカツ •ひじきの炒め煮 •ほうれん草のサラダ •高野豆腐の玉子とじ •大根の浅漬け
425kcal／塩分2.4g	403kcal／塩分2.5g	408kcal／塩分2.3g	411kcal／塩分2.8g	405kcal／塩分2.7g
さば×チングン菜 青魚で炎症の元を抑え、β-カロテンが粘膜のバリアの強化するとされています。	小松菜×キャベツ キャベツの強い抗酸化作用炎症を鎮めて小松菜のビタミンCがゆみを抑える働きがあると言われています。	玉子×白菜 玉子の蛋白質が粘膜の材料となり白菜のビタミンが合成を助け花粉の侵入を許さない粘膜が作られる効果が期待できます。	豆腐×いんげん この時期乱れがちな「免疫バランス」を整えて体調管理におすすめな食材と言われています。	ひじき×高野豆腐 この2つは食物繊維が多く腸を整え体の内側から抵抗力を高め、アレルギーの改善を助ける効果が期待できます。
満彩おかず •ハンバーグカレーソースがけとポークカツ •山菜の煮物 •ちやしふり •れんこんの中華炒め物 •とうもろこし	•豚肉とキャベツの炒め物とメンチカツ •きんぴらごぼう •わかめサラダ •ホキの漬け焼き •ハムステーキ	•焼きそば野菜あんかけと肉みそフライ •じゃが芋の煮物 •なすの中華炒め •こんにゃくサラダ •小松菜の和え物	•豚肉と冬瓜の煮物といか寄せフライ •だけのこのバター醤油炒め •カリフラワーのコンソメ煮 •キャベツサラダ •鶏つくね	•豚肉のみぞ焼きと鶏カツ •春雨のゆめめ •こぼう天の煮物 •白菜サラダ •餃子
564kcal／塩分3.0g/食物繊維3.2g	525kcal／塩分3.1g/食物繊維3.1g	504kcal／塩分2.4g/食物繊維5.3g	504kcal／塩分2.8g/食物繊維4.0g	502kcal／塩分2.5g/食物繊維3.3g
ごぼうに含まれるイヌリンは食後の血糖値上昇をゆるやかにする作用と報告されています。				
お弁当 <花粉症予防> •とり天ぷらの中華野菜がけ •さばの塩焼き •ソース野菜炒め •チングン菜の中華和え •ごはん	<花粉症予防> •洋風おでん •しんじょう •小松菜のサラダ •キャベツのゆかり和え •ごはん	<花粉症予防> •鶏肉と玉子の甘辛煮 •さつま揚げの煮物 •コーンコロッケ •白菜の和え物 •ごはん	<花粉症予防> •豆腐のピリ辛煮 •白身フライ •信田巻の煮物 •いんげんのごま和え •五目ごはん	<花粉症予防> •つくね大葉ハンバーグ •ひじきの炒め煮 •高野豆腐の玉子とじ •ほうれん草のサラダ •ごはん
601kcal／塩分2.4g	551kcal／塩分2.2g	566kcal／塩分2.1g	578kcal／塩分3.0g	561kcal／塩分2.4g
さば×チングン菜 青魚で炎症の元を抑え、β-カロテンが粘膜のバリアの強化するとされています。	小松菜×キャベツ キャベツの強い抗酸化作用があり炎症を鎮めて、小松菜のビタミンCがゆみを抑える働きがあると言われています。	玉子×白菜 玉子の蛋白質が粘膜の材料となり、白菜のビタミンが合成を助け、花粉の侵入を許さない粘膜が作られる効果が期待できます。	豆腐×いんげん この時期乱れがちな「免疫バランス」を整えて体調管理におすすめな食材と言われています。	ひじき×高野豆腐 この2つは食物繊維が多く腸を整え体の内側から抵抗力を高め、アレルギーの改善を助ける効果が期待できます。
極みおかず •さばのイタリアンソース •角揚げの煮物 •チングン菜の中華和え •じゃがいもの醤油バター炒め	•牛肉とキャベツと豆腐の中華煮 •たこかつ •大豆の炒め物 •小松菜のサラダ	•照り焼き味噌チキン •さつま揚げの煮物 •小松菜の炒め物 •白菜の和え物	•エビフリッタータルタルソース •信田巻の煮物 •いんげんのごま和え •ほうれん草のサラダ	•豚肉の大豆ミート入りチリコン •ひじきの炒め煮 •いんげんのごまサラダ •高野豆腐の玉子とじ
358kcal／塩分2.2g	275kcal／塩分2.0g	250kcal／塩分2.1g	267kcal／塩分2.0g	252kcal／塩分1.8g
				ダイスミートはコレステロールがゼロなので、血管の健康を気にする方には最適と言われています。

※献立内容は変更になる可能性がございます。※copei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2/19(木) または
2/20(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。)

- カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの中華煮
- 高野豆腐と野菜の煮物
- ひじきの煮物
- じゃがいものおかか和え
- キャベツとベーコンの炒め物

317kcal 塩分2.8g
アレルゲン:卵・乳・小麦

- 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
- 高野豆腐の煮物
- キャベツとコーンの炒め物
- 揚げと昆布の煮物
- 春雨の中華和え

357kcal 塩分1.9g
アレルゲン:小麦