

2月9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

2/4 水

お届け日
2月9日～2月13日

	月 2月9日	火 2月10日	水 2月11日	木 2月12日	金 2月13日
おもいやりおかず	<p><冬のセルフケア> ・炊き合わせ ・かれの生姜焼き ・大根の酢の物 ・ブロッコリーの炒め物 ・チーズかまぼこ</p> <p>258kcal/塩分2.1g</p> <p>ブロッコリーにはビタミンCが多く免疫力を高め、風邪やウイルスの侵入を防ぐと言われています。</p>	<p><冬のセルフケア> ・豆腐と豚肉の甘辛煮 ・パンプキンキッシュ ・もやしのサラダ ・チンゲン菜の炒め物 ・白菜の浅漬け</p> <p>289kcal/塩分2.0g</p> <p>南瓜には豊富なビタミンが含まれ、冬の粘膜と血流を守ると言われています。</p>	<p>建国記念の日のため お休みです</p>	<p><冬のセルフケア> ・あじの味噌焼き ・高野豆腐の玉子とじ ・マカロニサラダ ・菜の花のコンソメ炒め ・キャンディーチーズ</p> <p>252kcal/塩分1.7g</p> <p>高野豆腐は消化されにくいたんぱく質が豊富で、寒さで血圧が上がりやすい冬の血管ケアに効果があると言われています。</p>	<p><冬のセルフケア> ・エビフライ(タルタルソース付き) ・ひじきの炒め煮 ・小松菜のサラダ ・もやしの中華炒め ・シュークリーム</p> <p>200kcal/塩分1.9g</p> <p>ひじきは冬の肌荒れ・髪の毛の抜けに効果的に血を補い、体の内側から水分保持を助けてくれると思います。</p>
おかず	<p>・肉団子とじゃがいもの煮物とツナマヨフライ ・ほっけの幽庵焼き ・マカロニサラダ ・小松菜の煮浸し ・うずら豆の煮物</p> <p>433kcal/塩分2.0g</p>	<p>・キャベツのそぼろ炒め(豚)とサーモンフライ ・海鮮ステーキ ・ほうれん草のサラダ ・白菜のバター炒め ・大学芋</p> <p>421kcal/塩分2.6g</p> <p>キャベツは、冬の胃腸をいたわり免疫力を高める万能野菜と言われています。</p>	<p>建国記念の日のため お休みです</p>	<p>・鶏肉の唐揚げ野菜かけ ・もやしの中華炒め ・いんげんの和え物 ・さつま揚げの煮物 ・大根の浅漬け</p> <p>402kcal/塩分2.5g</p>	<p>・白菜と豚肉の炒め物とバターコーンコロッケ ・絹ごし揚げの煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・キャベツのカレー炒め ・シュークリーム</p> <p>408kcal/塩分2.2g</p>
満彩おかず	<p>・エビフライ(タルタルソース付き) ・大根鶏そぼろあんかけ ・きのこのカレー炒め ・大豆サラダ ・大学いも</p> <p>524kcal/塩分2.4g/食物繊維5.7g</p>	<p>・豚肉と厚揚げの炒め物とカレーコロッケ ・切干し大根の煮物 ・メバルの塩焼き ・根菜サラダ ・春巻き</p> <p>525kcal/塩分3.0g/食物繊維3.6g</p>	<p>建国記念の日のため お休みです</p>	<p>・豚肉と白菜の煮物とハムカツ ・春雨サラダ ・鶏つみれ ・ひじきの白和え ・ふきの煮物</p> <p>507kcal/塩分2.9g/食物繊維3.8g</p> <p>白菜に含まれるビタミンEは脂肪の酸化を予防することで細胞の健康維持をサポートしています。</p>	<p>・サイコロステーキ(ステーキソース付き)とクリームコロッケ ・昆布の煮物 ・にんじんサラダ ・こんにやくとセロリの炒め物 ・キャベツの和え物</p> <p>502kcal/塩分3.1g/食物繊維4.0g</p>
お弁当	<p>・肉団子とじゃがいもの煮物 ・小松菜の煮浸し ・ツナマヨフライ ・マカロニサラダ ・ごはん</p> <p>571kcal/塩分2.1g</p>	<p>・キャベツのそぼろ炒め(豚) ・海鮮ステーキ ・ほうれん草のサラダ ・大学芋 ・わかめごはん</p> <p>557kcal/塩分3.4g</p>	<p>建国記念の日のため お休みです</p>	<p>・鶏肉の唐揚げ野菜かけ ・もやしの中華炒め ・さつま揚げの煮物 ・いんげんの和え物 ・ごはん</p> <p>550kcal/塩分2.2g</p>	<p>・白菜と豚肉の炒め物 ・バターコーンコロッケ ・チンゲン菜の和え物 ・シュークリーム ・ごはん</p> <p>560kcal/塩分1.9g</p>
極みおかず	<p>・ハンバーグのトマトソース ・炊き合わせ ・小松菜の煮浸し ・マカロニサラダ</p> <p>353kcal/塩分2.0g</p>	<p>・エビのガーリック炒め ・サーモンフライ ・キャベツのそぼろ炒め(豚) ・もやしのサラダ</p> <p>360kcal/塩分2.8g</p> <p>キャベツは、冬の胃腸をいたわり免疫力を高める万能野菜と言われています。</p>	<p>建国記念の日のため お休みです</p>	<p>・鶏肉と野菜の胡麻豆腐煮 ・もやしの中華炒め ・菜の花のコンソメ炒め ・マカロニサラダ</p> <p>344kcal/塩分2.3g</p>	<p>・豚肉ともやしの黒コショウ炒め ・絹ごし揚げの煮物 ・バターコーンコロッケ ・小松菜のサラダ</p> <p>350kcal/塩分2.3g</p> <p>豚肉と小松菜と一緒に食べると、小松菜の鉄分の吸収率が上がると言われています。</p>

※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...

楽子ン!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

2/12(木)または
2/13(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。)

<p>・ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味) ・白菜の煮ひたし ・高野豆腐の煮物 ・茄子の生姜醤油 ・いんげんの和え物</p> <p>360kcal 塩分2.2g アレルギー:卵・乳・小麦</p>	<p>・さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース ・かぼちゃの煮物 ・高野豆腐のひすいあんかけ ・切干大根の煮物 ・いんげんのごま和え</p> <p>379kcal 塩分2.8g アレルギー:乳・小麦</p>
---	---