



	月	火	水	木	金
	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
おもいやりおかず	・焼きさばの野菜がけ ・切昆布の煮物 ・春雨中華サラダ ・ほうれん草のバター炒め ・キャンディーチーズ	・鶏肉のおろし煮 ・しんじょう ・ポテトサラダ ・キャベツの中華炒め ・がんもの煮物	・本格麻婆豆腐 ・だらの漬焼き ・いんげんのサラダ ・こんにゃくの炒め物 ・白菜のゆかり和え	・揚げ出し豆腐の野菜かけ ・野菜炒め ・チンゲン菜のサラダ ・さつまあげの煮物 ・大根の浅漬け	・あじの西京焼き ・れんごんの中華炒め ・マカロニのサラダ ・小松菜の煮浸し ・黒豆の煮物
	303kcal／塩分1.8g	390kcal／塩分2.1g	325kcal／塩分2.0g	268kcal／塩分1.8g	291kcal／塩分2.0g
		大根おろしはすべての栄養素を分解する酵素を含み、強力に消化をサポートする効果があると言われてます。			
おかず	・炊き合わせとさば梅しそフライ ・野菜炒め ・ブロッコリーの和え物 ・高菜饅頭 ・バターコーン	・そぼろと野菜の塩炒め（鶏）と コーンフライ ・ハムステーキ ・いんげんのごま和え ・大根の煮物 ・えび団子の煮物	・エビフライ（タルタルソース付き） ・ふんわり豆腐寄せ ・チンゲン菜のサラダ ・白菜のコンソメ煮 ・竹輪の照り煮	・鶏肉とじゃがいものバター炒めと メンチカツ ・あじの薬味焼き ・キャベツのサラダ ・高野豆腐の煮物 ・大根のゆかり和え	・ポークチャップと南瓜コロッケ ・ごぼうの味噌煮 ・ほうれん草の和え物 ・干草焼き ・うずら豆の煮物
	400kcal／塩分2.2g	413kcal／塩分2.5g	450kcal／塩分3.1g	438kcal／塩分2.3g	425kcal／塩分2.2g
					豚肉とごぼうの食べあわせで優れた疲労回復効果やデトックス効果が期待できます。
満彩おかず	・チンカツ（味噌たれ付き）と じゃが芋入りオムレツ ・ぜんまいの煮物 ・玉ねぎとベーコンの炒め物 ・高野豆腐サラダ ・がんもの煮物	・豚肉と小松菜の煮物とハムと 白菜のフライ ・きんぴらごぼう ・キャベツの炒め物 ・にんじんマリネ ・かぼちゃの煮物	・野菜かき揚げとなすの天ぷら （わさび塩付き）とオムレツ ・にんじんの炒め物 ・しろ菜サラダ ・厚揚げのカレー炒め ・たけのこの煮物	・チンジャオロースとプリカツ ・切干し大根と玉子の炒め物 ・鶏つくね ・キャベツサラダ ・たこ焼き	・ロールキャベツカレーソースがけと クリームフライ ・さつま揚げの煮物 ・チンゲン菜サラダ ・れんごんの酢の物 ・大豆の炒め物
	520kcal／塩分2.7g／食物繊維3.6g	501kcal／塩分3.0g／食物繊維5.8g	539kcal／塩分2.9g／食物繊維3.9g	521kcal／塩分3.1g／食物繊維4.2g	546kcal／塩分3.0g／食物繊維4.1g
			しろ菜に含まれるビタミンKは血液の凝固を助け、骨を丈夫にするカルシウムの吸収を助けます。		
お弁当	・炊き合わせ ・野菜炒め ・さば梅しそフライ ・ブロッコリーの和え物 ・ごはん	・そぼろと野菜の塩炒め（鶏） ・大根の煮物 ・コーンフライ ・いんげんのごま和え ・五目ごはん	・エビフライ（タルタルソース付き） ・ふんわり豆腐寄せ ・白菜のコンソメ煮 ・チンゲン菜のサラダ ・ごはん	・鶏肉とじゃがいものバター炒め ・メンチカツ ・高野豆腐の煮物 ・キャベツのサラダ ・ごはん	・ポークチャップ ・ごぼうの味噌煮 ・南瓜コロッケ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん
	554kcal／塩分1.9g	556kcal／塩分3.5g	595kcal／塩分2.9g	630kcal／塩分2.1g	562kcal／塩分2.0g
					豚肉とごぼうの食べあわせで優れた疲労回復効果やデトックス効果が期待できます。
極みおかず	・白身魚の野菜あんかけ ・炊き合わせ ・ほうれん草のバター炒め ・春雨中華サラダ	・鶏塩麻婆豆腐 ・コーンフライ ・大根の煮物 ・いんげんのごま和え	・はんぺんの玉子とじ ・だらの漬焼き ・白菜のコンソメ煮 ・チンゲン菜のサラダ	・ささみとキャベツのマヨポン酢炒め ・高野豆腐の煮物 ・鶏肉とじゃがいものバター炒め ・キャベツのサラダ	・さばの梅味噌焼き ・ポークチャップ ・南瓜コロッケ ・小松菜の煮浸し
	276kcal／ 塩分3.0 g	290kcal／ 塩分2.5 g	263kcal／ 塩分2.4 g	296kcal／ 塩分2.0 g	316kcal／ 塩分2.4 g
			はんぺんと卵の組み合わせは消化が良く、胃腸に負担をかけないと言われています。		

※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

1/29（木）または
1/30（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。）

・たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き ・ほうれん草の白和え ・糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 ・フライドポテト ・いんげんのおひたし	359kcal 塩分2.4g アレルギー：卵・小麦	・鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ ・高野豆腐の炊き合わせ ・小松菜のおひたし ・さつまいもの甘辛和え ・切干大根の煮物	383kcal 塩分2.1g アレルギー：小麦
--	------------------------------	--	----------------------------