

1月26日週

copei shikawa
夕食宅配

献立表

追加・変更
キャンセル・注文締切り

1/21

水

お届け日
1月26日～1月30日

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|----------|--|---|--|--|---|
| | 1月26日 | 1月27日 | 1月28日 | 1月29日 | |
| おもいやりおかず | <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>303kcal／塩分1.8g</p> <p>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います。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>390kcal／塩分2.1g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 本格麻婆豆腐 たらの漬焼き 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 <p>325kcal／塩分2.0g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐の野菜かけ 野菜炒め チングン菜のサラダ さつまあげの煮物 大根の浅漬け <p>268kcal／塩分1.8g</p> | <ul style="list-style-type: none"> あじの西京焼き れんこんの中華炒め マカロニのサラダ 小松菜の煮浸し 黒豆の煮物 <p>291kcal／塩分2.0g</p> |
| おかず | <ul style="list-style-type: none"> 炊き合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 <p>400kcal／塩分2.2g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>413kcal／塩分2.5g</p> | <ul style="list-style-type: none"> エビフライ（タルタルソース付き） ふんわり豆腐寄せ チングン菜のサラダ 白菜のコンソメ煮 竹輪の照り煮 <p>450kcal／塩分3.1g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>438kcal／塩分2.3g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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 千草焼き うずら豆の煮物 <p>425kcal／塩分2.2g</p> <p>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。</p> |
| 満彩おかず | <ul style="list-style-type: none"> チキンカツ（味噌たれ付き）とじゃが芋入りオムレツ せんまいの煮物 玉ねぎとベーコンの炒め物 高野豆腐サラダ がんものの煮物 <p>520kcal／塩分2.7g／食物繊維3.6g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>501kcal／塩分3.0g／食物繊維5.8g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 野菜かき揚げとなすの天ぷら（わさび塩付）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 <p>539kcal／塩分2.9g／食物繊維3.9g</p> | <ul style="list-style-type: none"> チンジャオロースとブリカツ 切干大根と玉子の炒め物 鶏つくね キャベツサラダ たこ焼き <p>521kcal／塩分3.1g／食物繊維4.2g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツカレーソースがけとクリーミーフライ さつま揚げの煮物 チングン菜サラダ れんこんの酢の物 大豆の炒め物 <p>546kcal／塩分3.0g／食物繊維4.1g</p> |
| お弁当 | <ul style="list-style-type: none"> 炊き合せ 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 <p>554kcal／塩分1.9g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>556kcal／塩分3.5g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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 チングン菜のサラダ ごはん <p>595kcal／塩分2.9g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>630kcal／塩分2.1g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>562kcal／塩分2.0g</p> <p>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。</p> |
| 極みおかず | <ul style="list-style-type: none"> 白身魚の野菜あんかけ 炊き合せ ほうれん草のバター炒め 春雨中華サラダ <p>276kcal／塩分3.0g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>290kcal／塩分2.5g</p> | <ul style="list-style-type: none"> はんぺんの玉子とじ たらの漬焼き 白菜のコンソメ煮 チングン菜のサラダ <p>263kcal／塩分2.4g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>296kcal／塩分2.0g</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>316kcal／塩分2.4g</p> |
| | | | 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。※copei shikawa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
アレルゲン:卵・小麦

- 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
- 高野豆腐の炊き合せ
- 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
アレルゲン:小麦