

3月16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

3/11 水

お届け日
3月16日～3月20日

	月 3月16日	火 3月17日	水 3月18日	木 3月19日	金 3月20日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さばの塩焼き マカロニのカレー炒め チンゲン菜の和え物 ひじきの煮物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ステーキのきのこあん 白揚げ天の煮物 菜の花のサラダ 白菜の煮浸し 大芋芋 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と大豆の味噌バター炒め たらこの漬焼き 小松菜のサラダ 切干大根の炒り煮 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> さわらのみそ野菜がけ 里芋のそぼろ煮 春雨中華サラダ いんげんのバター炒め チーズかまぼこ 	春分の日のため お休みです
	<394kcal 塩分1.9g>	<273kcal 塩分2.1g>	<287kcal 塩分1.9g>	<287kcal 塩分2.1g>	
おかず	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉ハンバーグと南瓜コロッケ いんげんの炒り煮 ほうれん草のサラダ がんも煮物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜入麻婆春雨と白身フライ 明太オムレツ ごぼうサラダ 大根の煮物 さつま揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛炒めとチキンカツ あじの塩焼き 大根のからし和え ブロッコリーの炒め物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子とじゃがいもの煮物と はんぺんチーズサンドフライ ハムステーキ 白菜のサラダ チンゲン菜の煮浸し キャベツのゆかり和え 	春分の日のため お休みです
	<425kcal 塩分3.4g>	<402kcal 塩分3.4g>	<440kcal 塩分2.5g>	<411kcal 塩分3.2g>	
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ（タルタルソース付き）とオムレツ 春雨の炒め物 水菜サラダ じゃが芋炒め ひじきの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物とベーコンカツ ちくわの煮物 高野豆腐サラダ アジの漬焼き 白菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキとエビカツ ぜんまいの煮物 れんこんサラダ キャベツの炒め物 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とたけのこの煮物と クリーミーフライ 白菜のバター炒め いんげんのピーナッツ和え 根菜サラダ 八幡巻き 	春分の日のため お休みです
	506kcal/塩分2.5g/食物繊維4.6g	500kcal/塩分3.1g/食物繊維2.6g	575kcal/塩分2.9g/食物繊維3.6g	504kcal/塩分3.0g/食物繊維3.2g	
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉ハンバーグ いんげんの炒り煮 南瓜コロッケ ほうれん草のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜入麻婆春雨 大根の煮物 白身フライ ごぼうサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーの炒め物 チキンカツ うずら豆の煮物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子とじゃがいもの煮物 ハムステーキ チンゲン菜の煮浸し 白菜のサラダ きのこごはん 	春分の日のため お休みです
	<562kcal 塩分3.1g>	<552kcal 塩分2.1g>	<627kcal 塩分2.5g>	<556kcal 塩分3.4g>	
極みおかず	<ul style="list-style-type: none"> あじの唐揚げカルパッチョドレッシング つくね大葉ハンバーグ ひじきの煮物 チンゲン菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> えび天ぷら 明太オムレツ 野菜入麻婆春雨 菜の花のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉の玉子とじ あじの塩焼き チキンカツ 小松菜のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の煮つけ はんぺんチーズサンドフライ いんげんのバター炒め 春雨中華サラダ 	春分の日のため お休みです
	<398kcal 塩分2.2g>	<310kcal 塩分2.8g>	<402kcal 塩分2.5g>	<279kcal 塩分2.4g>	

※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。

週末用の御食事もお楽しみ♪ 楽チン!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立 3/19(木)お届け
ご希望の方は… ※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。)

<ul style="list-style-type: none"> ぶりのもちろみ焼き・肉じゃが 冬瓜のかに風味あんかけ 豆腐の中華炒め ほうれん草のおひたし 切干大根とツナの温かい煮物 	<p>357kcal 塩分2.6g アレルギー：卵・小麦・かに</p>	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし なすの煮物 炒り豆腐 ピーマンの味噌炒め 	<p>379kcal 塩分2.2g アレルギー：卵・乳・小麦・えび・かに</p>
---	---	---	--