

2月23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

2/18

水

お届け日  
2月23日～2月27日

	月	火	水	木	金
	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
おもいやりおかず	天皇誕生日のため お休みです	・豚肉の味噌炒め ・豆腐しんじょう ・小松菜のサラダ ・じゃがいもの炒め物 ・うずら豆の煮物	・あかうおの塩焼き ・ひじきの煮物 ・もやしの和え物 ・ごぼうのカレー炒め ・ミートボール	・鶏ももの黒酢あんかけ ・こんにゃくのピリ辛炒め ・かぼちゃのサラダ ・切干大根の煮物 ・しゅうまい	・豆腐のそぼろがけ ・あじの照り焼き ・キャベツのサラダ ・ほうれん草の味噌煮 ・竹輪の磯辺天ぷら
		353kcal／塩分2.1g	270kcal／塩分1.8g	400kcal／塩分2.2g	326kcal／塩分1.9g
				もも肉のビタミンB1と黒酢のクエン酸の相乗効果で強力な疲労回復効果が期待できると言われています。	
おかず	天皇誕生日のため お休みです	・角揚げの煮物とハムカツ ・明太オムレツ ・チンゲン菜のサラダ ・マカロニのケチャップ炒め ・里芋の味噌煮	・海鮮ピリ辛豆腐とさば梅しそフライ ・焼き味噌つくね ・いんげんの和え物 ・大豆の煮物 ・大学芋	・牛ひき肉と白菜の甘辛煮と野菜コロッケ ・さわらの照り焼き ・人参のサラダ ・小松菜の煮浸し ・大根のゆかり和え	・豚肉の生姜炒めとえびカツ ・切昆布の煮物 ・ポテトサラダ ・さつま揚げの煮物 ・しらたきのさんぴら
		439kcal／塩分3.1g	415kcal／塩分2.9g	411kcal／塩分2.0g	409kcal／塩分2.5g
					昆布に含まれる水溶性食物繊維は、生活習慣病のリスクを下げてくれます。コレステロールの抑制や血糖値の安定などに役立つ効果が期待できます。
満彩おかず	天皇誕生日のため お休みです	・鶏の唐揚げ野菜入りソースがけとオムレツ ・里芋の煮物 ・人参と玉子の炒め物 ・チンゲン菜サラダ ・焼売	・豚肉ともやしの炒め物とハムカツ ・れんこんの煮物 ・海鮮入りハンバーグ ・ひじきサラダ ・ほうれん草のナムル	・豚肉と大根の煮物と玉子サラダフライ ・マカロニのクリーム煮 ・キャベツ焼き ・おからサラダ ・いんげんの和え物	・鶏肉のここと野菜ソテーがけ（ボン酢付き）と海鮮入りフライ ・高野豆腐の煮物 ・もやしナムル ・からし菜サラダ ・チヂミボール
		547kcal／塩分3.0g／食物繊維4.5g	527kcal／塩分3.0g／食物繊維4.2g	514kcal／塩分2.9g／食物繊維4.1g	546kcal／塩分2.7g／食物繊維5.2g
		里芋に含まれるガラクトタンという成分には、免疫力を高める効果が期待されています。			
お弁当	天皇誕生日のため お休みです	・角揚げの煮物 ・マカロニのケチャップ炒め ・ハムカツ ・チンゲン菜のサラダ ・青菜ごはん	・海鮮ピリ辛豆腐 ・大豆の煮物 ・さば梅しそフライ ・いんげんの和え物 ・ごはん	・牛ひき肉と白菜の甘辛煮 ・さわらの照り焼き ・野菜コロッケ ・人参のサラダ ・ごはん	・豚肉の生姜炒め ・切昆布の煮物 ・えびカツ ・ポテトサラダ ・ごはん
		619kcal／塩分3.1g	577kcal／塩分2.6g	604kcal／塩分3.4g	557kcal／塩分2.2g
					昆布に含まれる水溶性食物繊維は、生活習慣病のリスクを下げてくれます。コレステロールの抑制や血糖値の安定などに役立つ効果が期待できます。
極みおかず	天皇誕生日のため お休みです	・大豆ミートの麻婆豆腐 ・明太オムレツ ・里芋の味噌煮 ・チンゲン菜のサラダ	・さばのイタリアンソース ・焼き味噌つくね ・大豆の煮物 ・いんげんの和え物	・豚肉の生姜焼き ・さわらの照り焼き ・小松菜の煮浸し ・人参のサラダ	・鶏むねの回鍋肉ソース ・さつま揚げの煮物 ・切昆布の煮物 ・ほうれん草の味噌煮
		307kcal／塩分2.8g	390kcal／塩分2.6g	391kcal／塩分3.5g	340 kcal／塩分3.0g
		大豆ミートは、女性に嬉しい「大豆イソフラボン」を含み、美肌、アンチエイジングなどの効果を期待できます。			

※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…

楽チン！！冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

※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。）

2/26（木）または  
2/27（金）お届け

・たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き ・大根の鶏そぼろあんかけ ・おくらのおかか和え ・小松菜のおひたし ・れんこんのごま和え	347kcal 塩分2.4g アレルギー：乳・小麦	・あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け ・もちふの和風あんかけ ・ほうれん草と筍の煮びたし ・青のりポテト ・彩り玉子炒め	420kcal 塩分2.0g アレルギー：卵・乳・小麦
---	------------------------------	---	--------------------------------