

3月2日週

コーピーしかわの
夕食宅配

献立表

追加・変更
キャンセル・注文締切り

2/25 水

お届け日
3月2日～3月6日

月	火	水	木	金
3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
<ul style="list-style-type: none"> さわらの塩こうじ焼き チンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ えび団子の煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐 オムレツ ブロッコリーのサラダ 野菜炒め ひなゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏唐揚げの野菜かけ 白鳥魚の幽庵焼き キャベツのゆかり和え きのこのバター炒め がんもの生姜煮 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き 肉団子のコンソメ煮 小松菜のサラダ 大豆の炒り煮 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの甘辛炒め 角揚げの煮物 ほうれん草の和え物 白菜の中華煮 じゃがいもの甘辛煮
252kcal 塩分1.9g	256kcal 塩分1.8g	264kcal 塩分1.8g	362kcal 塩分2.2g	266kcal 塩分1.9g
きのこは糖の吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を抑え、自律神経の安定の効果が期待できます。				
<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐と白鳥フライ わかめと薄揚げの炒り煮 ほうれん草のサラダ 高菜饅頭 里芋の照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の甘辛煮とサーモンフライ じゃがいものソテー 菜の花のサラダ 高野豆腐の煮物 ひなゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛炒めと南瓜コロッケ しんじょう チンゲン菜のサラダ つきこんのピリ辛炒め 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> いかとじゃがいものバター炒めとメンチカツ オムレツ もやしの中華和え いんげんのカレー炒め バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> おでんとチキンカツ あじの塩焼き ごぼうのサラダ 野菜炒め うずら豆の煮物
401kcal 塩分2.4g	400kcal 塩分2.1g	420kcal 塩分2.0g	408kcal 塩分2.3g	403kcal 塩分2.2g
菜の花は強力なデトックス作用が期待でき、体内の老廃物を外に排出助けてしてくれると言われています。				
<ul style="list-style-type: none"> トンカツ（おろしポン酢付き）とオムレツ もやしとちくわのバター炒め れんこんの炒め物 玉ねぎサラダ うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの炒め物といかメンチカツ 春雨サラダ 大根の煮物 大豆のカレー煮 大學いも 	<ul style="list-style-type: none"> タラ漬け焼き野菜かけ（カルバッチャドレッシング付き）とがき揚げ マカロニサラダ 小松菜の和え物 高野豆腐の煮物 じゃが芋の炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜のみぞ煮とベーコンカツ きんぴらごぼう わかめの酢の物 カリフラワーサラダ れんこんの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子タルタルソースがけと卵の花フライ 坦々天大根の煮物 ひじきサラダ チンゲン菜の炒め物 とうもろこし
533kcal/塩分3.0g/食物繊維4.4g	505kcal/塩分2.6g/食物繊維4.3g	501kcal/塩分2.8g/食物繊維4.9g	500kcal/塩分2.7g/食物繊維5.0g	549kcal/塩分3.1g/食物繊維3.4g
ひじきに含まれる鉄は成長促進や免疫力増進に関わり、酸素の活性化などにも関係しています。				
<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 わかめと薄揚げの炒り煮 白鳥フライ ほうれん草のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の甘辛煮 じゃがいものソテー 菜の花のサラダ ひなゼリー ちらし寿司 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛炒め 南瓜コロッケ つきこんのピリ辛炒め チンゲン菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> いかとじゃがいものバター炒め いんげんのカレー炒め メンチカツ もやしの中華和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> おでん 野菜炒め チキンカツ ごぼうのサラダ ごはん
459kcal 塩分2.1g	460kcal 塩分2.5g	465kcal 塩分1.6g	507kcal 塩分1.8g	482kcal 塩分2.1g
菜の花は強力なデトックス作用が期待でき、体内の老廃物を外に排出助けてしてくれると言われています。				
<ul style="list-style-type: none"> いかともやしの旨辛炒め えび団子の煮物 白鳥フライ ほうれん草のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と豆腐のピリ辛煮 オムレツ ブロッコリーのサラダ ひなゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と小松菜の粒マスタード炒め 白鳥魚の幽庵焼き 南瓜コロッケ チンゲン菜のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘酢ソース いんげんのカレー炒め 肉団子のコンソメ煮 小松菜のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> さばの味噌煮 おでん 野菜炒め ごぼうのサラダ
255kcal 塩分3.2g	253kcal 塩分2.2g	368kcal 塩分2.5g	333kcal 塩分3.1g	320kcal 塩分2.9g
粒マスターは、塩分を控えめにして酸味と辛味で満足感を与える、むくみ予防にも効果があると言われています。				

※献立内容は変更になる可能性がございます。※コーピー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3/5(木) または
3/6(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。)

- さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
- 大根の土佐煮
- 高野豆腐のかに風味あんかけ
- さつまいもと昆布の煮物
- ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.5g
アレルゲン:かに・小麦・卵・乳

- さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ブロッコリーのジュレサラダ
- 小松菜と切干大根のごましょり
- 茎わかめの当座煮

311kcal 塩分2.8g
アレルゲン:小麦