

	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
おもいやりおかず	・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	・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	・鶏唐揚げの野菜かけ ・白身魚の幽庵焼き ・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	・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	・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。		
おかず	・麻婆豆腐と白身フライ ・わかめと薄揚げの炒り煮 ・ほうれん草のサラダ ・高菜鰯頭 ・里芋の照り煮	・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	・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	・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	・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出す助けをしてくれると言われています。			
満彩おかず	・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	・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 ・大学いも	・タラ漬け焼き野菜かけ（カルパッチョドレッシング付き）とかき揚げ ・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	・豚肉と白菜のみそ煮とベーコンカツ ・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	・肉団子タルタルソースがけと卵の花フライ ・切干し大根の煮物 ・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。
お弁当	・麻婆豆腐 ・わかめと薄揚げの炒り煮 ・白身フライ ・ほうれん草のサラダ ・ごはん	・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	・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	・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	・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出す助けをしてくれると言われています。			
極みおかず	・いかともやしの旨辛炒め ・えび団子の煮物 ・白身フライ ・ほうれん草のサラダ	・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	・豚肉と小松菜の粒マスタード炒め ・白身魚の幽庵焼き ・南瓜コロッケ ・チンゲン菜のサラダ	・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	・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2.5 g	333kcal 塩分3.1g	320kcal 塩分2.9g
			粒マスタードは、塩分を控えめにして酸味と辛味で満足感を与え、むくみ予防にも効果があるとされています。		

※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。

週末用の御食事もお希望の方は…

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

・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うゆ

・茎わかめの当座煮

346kcal 塩分2.5g
アレルギー：かに・小麦・卵・乳

311kcal 塩分2.8g
アレルギー：小麦