

3月9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

3/4 水

お届け日
3月9日～3月13日

	月 3月9日	火 3月10日	水 3月11日	木 3月12日	金 3月13日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 焼きさけの南蛮漬け ふきの煮物 ほうれん草のサラダ もやし炒め ミートボール <p><253kcal 塩分1.9g></p>	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグみぞれあんかけ ナポリタンマカロニ さつまいものサラダ 白菜のコンソメ煮 うずら豆の煮物 <p><266kcal 塩分1.9g></p>	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と豚肉の味噌煮 あじの塩焼き キャベツの和え物 もやしの炒め物 かにしゅうまい <p><262kcal 塩分1.8g></p>	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの幽庵焼き 鍋ごし揚げの煮物 白菜のサラダ チンゲン菜のコンソメ炒め バターコーン <p><259kcal 塩分2g></p>	<ul style="list-style-type: none"> 開き海老のベシヤメルフライ 大豆の炒め物 小松菜のサラダ 揚げボールの煮物 キャベツの漬漬け <p><301kcal 塩分2.1g></p>
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の中華あんかけ ふんわり豆腐寄せ 春雨の中華和え チンゲン菜の煮浸し 黒豆の煮物 <p><401kcal 塩分2.4g></p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の味噌炒めとあじフライ 切昆布の煮物 白菜のサラダ 焼きさつま揚げ 大根のマリネ <p><400kcal 塩分2.1g></p>	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐の玉子とじとハムカツ ほっけの塩こうじ焼き 小松菜のサラダ こんにゃくとメンマの炒め物 えび団子の煮物 <p><420kcal 塩分2.0g></p>	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップとカレーコロッケ れんこんと竹輪の炒め煮 大根のサラダ 高菜饅頭 厚焼玉子 <p><408kcal 塩分2.3g></p>	<ul style="list-style-type: none"> ツナとじゃがいもの煮物とヒレカツ オムレツ ほうれん草の和え物 マカロニの炒め物 大根のゆず味噌煮 <p><403kcal 塩分2.2g></p>
満彩おかず	<p>～春に食べたい旬の野菜フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ（アヒージョソース付き）とかぼちゃ入り豆腐ハンバーグ 菜の花の炒め物 わかめサラダ にんじんと玉子の炒め物 たこ焼き <p>579kcal/塩分3.0g/食物繊維5.0g</p>	<p>～春に食べたい旬の野菜フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの味噌炒めとハム高菜フライ 切干し大根とセロリのマリネ こんにゃくの白和え お好み焼き 餃子 <p>527kcal/塩分3.1g/食物繊維3.7g</p>	<p>～春に食べたい旬の野菜フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> ハヤ菜とたこカツ れんこんの炒め物 こんにゃくの和え物 そら豆入りポテトサラダ ミニハンバーグ <p>501kcal/塩分3.1g/食物繊維2.5g</p>	<p>～春に食べたい旬の野菜フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉とかぼちゃの煮物とコーンフライ キャベツと煮し鶏のサラダ 春菊の炒め物 ホキの塩焼き 大根のゆず和え <p>502kcal/塩分2.8g/食物繊維4.7g</p>	<p>～春に食べたい旬の野菜フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> サイコロステーキ（ステーキソース付き）とクリームコロッケ 昆布の煮物 大豆のトマト煮 アスパラとにんじんのサラダ いんげんの和え物 <p>554kcal/塩分3.2g/食物繊維7.2g</p>
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の中華あんかけ ふんわり豆腐寄せ 春雨の中華和え 黒豆の煮物 ごはん <p><637kcal 塩分2.5g></p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の味噌炒め 切昆布の煮物 白菜のサラダ 大根のマリネ ごはん <p><564kcal 塩分2.1g></p>	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐の玉子とじ こんにゃくとメンマの炒め物 ハムカツ 小松菜のサラダ ごはん <p><552kcal 塩分2.1g></p>	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ れんこんと竹輪の炒め煮 大根のサラダ 厚焼玉子 青菜ごはん <p><566kcal 塩分3.5g></p>	<ul style="list-style-type: none"> ツナとじゃがいもの煮物 オムレツ マカロニの炒め物 ほうれん草の和え物 ごはん <p><550kcal 塩分1.9g></p>
極みおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とセロリのオイスターソース炒め ふんわり豆腐寄せ ふきの煮物 ほうれん草のサラダ <p><320kcal 塩分2.2g></p>	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚フリッターと根菜の甘酢あん 豚肉の味噌炒め ナポリタンマカロニ 白菜のサラダ <p><332kcal 塩分2.0g></p>	<ul style="list-style-type: none"> チーズタッカルビ 豆腐の玉子とじ ハムカツ こんにゃくとメンマの炒め物 <p><320kcal 塩分2.5g></p>	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚アリオリソース仕立て 鍋ごし揚げの煮物 チンゲン菜のコンソメ炒め 大根のサラダ <p><299kcal 塩分2.6g></p>	<ul style="list-style-type: none"> おでん（からし付き） オムレツ ヒレカツ 小松菜のサラダ <p><368kcal 塩分2.9g></p>

※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

3/12（木）または 3/13（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。）

<ul style="list-style-type: none"> さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ジャーマンポテト もちふの玉子とじ キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え <p>365kcal 塩分2.1g アレルギー：卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 ひじきの煮物 カノフラフのマスタード和え <p>388kcal 塩分2.8g アレルギー：卵・乳・小麦</p>
--	---