

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 2月23日	火 2月24日	水 2月25日	木 2月26日	金 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	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の味噌炒め 豆腐しんしょう 小松菜のサラダ じゃがいもの炒め物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの塩焼き ひじきの煮物 もやしとの和え物 ごぼうのカレー炒め ミートボール 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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
おかず	天皇誕生日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 しらたきのきんぴら
		439kcal/塩分3.1g	415kcal/塩分2.9g	411kcal/塩分2.0g	409kcal/塩分2.5g
満彩おかず	天皇誕生日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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
お弁当	天皇誕生日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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
極みおかず	天皇誕生日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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	340kcal/塩分3.0g

※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** 2/26(木)または2/27(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"> ・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 	<p>347kcal 塩分2.4g アレルギー：乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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 	<p>420kcal 塩分2.0g アレルギー：卵・乳・小麦</p>
---	--------------------------------------	--	--