

1月27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

1/22 水

お届け日
1月27日～1月31日
(企画回表示: 2月1回)

	月 1月27日	火 1月28日	水 1月29日	木 1月30日	金 1月31日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の幽庵焼き ・切干し大根の煮物 ・ほうれん草の和え物 ・きのこソテー ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚のおろしあんかけ ・野菜炒め ・マカロニサラダ ・五目煮 ・白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・カニ玉あんかけ ・がんもの煮物 ・もやしサラダ ・チンゲン菜とささみの炒め物 ・フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ・たらの酒蒸し ・切昆布の煮物 ・ブロッコリーの和え物 ・卵とし ・黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・さばの塩焼き ・小松菜の和え物 ・ひじきの煮物 ・大根のゆかり和え
	314Kcal/塩分1.9g	250Kcal/塩分1.8g	291Kcal/塩分2.2g	250Kcal/塩分2.1g	274Kcal/塩分1.5g
	切干し大根は太陽の光を浴びることで糖化され、大根の甘味が増し、栄養価が高まります				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と白菜の甘辛煮と枝豆フライ ・メバルの西京漬け ・小松菜の和え物 ・切昆布の煮物 ・かにしゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の生姜焼きと白身魚のフライ ・厚揚げの煮物 ・いんげんの和え物 ・根菜のごま煮 ・山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・オムレツのクリームシチューとハムカツ ・ポークチャップ ・ほうれん草のサラダ ・大根の煮物 ・ちくわの照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグのデミグラスソースかけ ・巾着の煮物 ・キャベツのサラダ ・かまぼこフライ ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーポトフとメンチカツ ・にしんの照り焼き ・チンゲン菜の和え物 ・マカロニの炒め物 ・がんもの煮物
	419Kcal/塩分2.1g	402Kcal/塩分2.8g	402Kcal/塩分3.2g	482Kcal/塩分3.2g	449Kcal/塩分2.5g
	にしんは野菜や果物からは摂取できないビタミンB1、B2を豊富に含みます				
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の唐揚げとほうれん草入り卵焼き ・春雨の炒め物 ・さんまの塩焼き ・もやしの中華サラダ ・バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの漬け焼きとチキンカツ ・麻婆豆腐 ・ほうれん草の和え物 ・じゃがいものきんぴら ・こんにゃくのごま高菜炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ・三色そぼろとチキンピカタ ・五目大豆の煮物 ・にんじんの煮物 ・オクラの和え物 ・山菜のおろし煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロース焼きとイカのすり身カツ ・切干し大根のカレー煮 ・チンゲン菜の中華炒め ・キャベツのマリネサラダ ・ふきとたけのこの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・オムレツのホワイトソースがけとコーンフライ ・きんぴらごぼう ・ほうれん草の和え物 ・里芋の煮物 ・しゅうまい
	551kcal/塩分 2.7g/食物繊維 3.0g	512kcal/塩分 2.9g/食物繊維3.0g	540kcal/塩分 3.2g/食物繊維 3.1g	529kcal/塩分2.0g/食物繊維 3.1g	526kcal/塩分3.0g/食物繊維 4.0g
	さんまは、ビタミンが豊富で美容に良いとされています。				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と白菜の甘辛煮 ・メバルの西京漬け ・切昆布の煮物 ・小松菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の生姜焼き ・厚揚げの煮物 ・白身魚のフライ ・いんげんの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・オムレツのクリームシチュー ・ポークチャップ ・大根の煮物 ・ほうれん草のサラダ ・五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグのデミグラスソースかけ ・巾着の煮物 ・キャベツのサラダ ・かまぼこフライ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーポトフ ・にしんの照り焼き ・メンチカツ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん
	585Kcal/塩分2.0g	650Kcal/塩分1.8g	648Kcal/塩分2.9g	642Kcal/塩分2.9g	650Kcal/塩分2.4g
	にしんは野菜や果物からは摂取できないビタミンB1、B2を豊富に含みます				

※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。