

3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

3/18 水

お届け日
3月23日～3月27日
(企画回表示:4月1回)

	月 3月23日	火 3月24日	水 3月25日	木 3月26日	金 3月27日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの西京漬け ・たけのこ入りがんもの煮物 ・白菜のサラダ ・いんげんの炒め物 ・昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・かに玉あんかけ ・豆乳丸揚げの煮物 ・ポテトサラダ ・もやしの炒め物 ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ ・ひじきの煮物 ・大根の酢の物 ・野菜炒め ・里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・かれいのみりん漬け ・がんもの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・ブロッコリーの炒め物 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・たらの塩焼き ・高野豆腐の煮物 ・マカロニサラダ ・れんこんのきんぴら ・白菜のゆかり和え
	317Kcal/塩分2.2g さわらにはビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を促進する効果があります	338Kcal/塩分2.0g	384Kcal/塩分2.2g	275Kcal/塩分2.2g	270Kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のごまドレッシング和えとチキンカツ ・ほっけの塩焼き ・小松菜の和え物 ・切干し大根の煮物 ・たけのこのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・絹揚げの味噌煮とハムカツ ・さばの塩焼き ・チンゲン菜の和え物 ・つきこんの炒め物 ・キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の塩こうじ炒めとさわらフライ ・さつま揚げの煮物 ・ごぼうサラダ ・菜の花の煮びたし ・えびしゅまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・かつとじ ・切干し大根の煮物 ・さつまいもサラダ ・春雨の炒め物 ・バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンステーキとかぼちゃコロッケ ・ひじきの煮物 ・大根サラダ ・きんぴらごぼう ・ちくわの照り煮
	401Kcal/塩分3.3g	400Kcal/塩分2.1g	418Kcal/塩分3.0g 塩こうじには血圧を下げたり、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があります	404Kcal/塩分2.1g	405Kcal/塩分2.5g
新満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロースの味噌漬け焼きとラーメン入りフライ ・がんもの煮物 ・ポテトサラダ ・チンゲン菜の和え物 ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・フライドチキンの甘酢あんかけ ・スパゲッティのソテー ・大豆の煮物 ・ブロッコリーの和え物 ・ふきのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・たらの漬け焼きとメンチカツ ・厚揚げの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・れんこんのそぼろ煮 ・セロリの漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉となすの炒め物とカレーコロッケ ・じゃがいものきんぴら ・オクラの和え物 ・青菜入りオムレツ ・つくね串 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグのデミグラスソースかけ ・大根の味噌煮 ・小松菜の和え物 ・さつま揚げの煮物 ・ギョーザフライ
	505kcal/塩分 2.9g/食物繊維 3.1g	517kcal/塩分 3.0g/食物繊維 3.5g	511kcal/塩分 2.6g/食物繊維 3.2g れんこんに含まれるタンニンはアレルギー反応を抑制する効果があります	539kcal/塩分 3.0g/食物繊維 3.8g	540kcal/塩分 2.9g/食物繊維 3.7g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のごまドレッシング和え ・ほっけの塩焼き ・チキンカツ ・小松菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・絹揚げの味噌煮 ・さばの塩焼き ・つきこんの炒め物 ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の塩こうじ炒め ・さつま揚げの煮物 ・さわらフライ ・ごぼうサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・かつとじ ・切干し大根の煮物 ・春雨の炒め物 ・さつまいもサラダ ・わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンステーキ ・ひじきの煮物 ・かぼちゃコロッケ ・大根サラダ ・ごはん
	646Kcal/塩分3.3g	610Kcal/塩分2.2g	648Kcal/塩分2.8g 塩こうじには血圧を下げたり、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があります	644Kcal/塩分2.2g	621Kcal/塩分2.3g

※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

3/26 (木) または
3/27 (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"> ・鱈のパン粉焼き・トマト油淋鶏 ・豆腐と玉子のチャンプル ・さつまいもと人参のそぼろ和え ・揚げと昆布の煮物 ・キノコのソテーゆず風味 	387kcal 塩分2.3g アレルギー:卵・乳・小麦	<ul style="list-style-type: none"> ・たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き ・卵の花 ・糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 ・フライドポテト ・いんげんのおひたし 	364kcal 塩分2.3g アレルギー:卵・小麦
---	--------------------------------	--	------------------------------