

2月6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

2/1 水

お届け日
2月6日～2月10日

	月 2月6日	火 2月7日	水 2月8日	木 2月9日	金 2月10日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さわらの照り焼き がんものそぼろ煮 ほうれん草のサラダ 大根の洋風金平 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏だんごのピリ辛味噌煮 野菜炒め マカロニサラダ 切昆布の煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と豆腐の煮物 ほっけの味噌焼き 春雨のサラダ こんにゃくのピリ辛炒め キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ さばの幽庵焼き 小松菜の和え物 キャベツのコンソメ煮 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘酢あんかけ 白身魚の照り焼き じゃがいものドレッシング和え 春雨の中華炒め 竹輪の照り煮
	353kcal/塩分1.9g	389kcal/塩分1.8g	266kcal/塩分1.7g	256kcal/塩分2.2g	357kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ (とんかつソース付き) 切干大根の煮物 ポテトサラダ いんげんのソテー がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒めと目玉焼きフライ あじの照り焼き 白菜のサラダ 里芋の煮物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの卵とじとハムカツ かれいの照り焼き チンゲン菜の和え物 茄子の生姜煮 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキとコーンコロッケ ひじきの煮物 オクラの和え物 つきこんの炒め物 白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜と海鮮串フライ チーズ入つくね 小松菜の中華サラダ 野菜炒め えびしゅうまい
	434kcal/塩分3.1g	415kcal/塩分2.9g	411kcal/塩分1.9g	403kcal/塩分2.7g	470kcal/塩分3.1g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> カニクリームコロッケのデミグラスソースがけとオムレツ いわしつみれの煮物 厚揚げとれんこんの炒め物 高野豆腐サラダ 大学いも 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とごぼうの煮物と海鮮フライ (ソース付き) たこ焼き しる菜の煮びたし 枝豆サラダ 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のトマトソースがけと白身フライ (ソース付き) グラタン 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 餃子 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉となすの麻婆炒めと玉子サラダフライ (ソース付き) 大豆と油揚げの煮物 ポテトサラダ サワラの漬焼き オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> サバのカレー焼きとコロッケ (ソース付き) 豆腐と白菜の煮物 キャベツサラダ チキンナゲット なめこの和え物
	650kcal/塩分3.5g/食物繊維2.2g	496kcal/塩分2.5g/食物繊維3.0g	558kcal/塩分2.2g/食物繊維3.7g	613kcal/塩分3.6g/食物繊維4.4g	531kcal/塩分2.3g/食物繊維3.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ (とんかつソース付き) 切干大根の煮物 いんげんのソテー ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め あじの照り焼き 目玉焼き 白菜のサラダ 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの卵とじ かれいの照り焼き ハムカツ チンゲン菜の和えもの ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ ひじきの煮物 コーンコロッケ オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 チーズ入つくね 海鮮串フライ 小松菜の中華サラダ ごはん
	649kcal/塩分3g	638kcal/塩分2.9g	611kcal/塩分2.1g	567kcal/塩分2.6g	618kcal/塩分2.9g

さばには骨や歯の発育に欠かせないビタミンDが含まれ、カルシウムの吸収をサポートします。

豚ヒレにはビタミンB群が多く含まれ、エネルギー不足による疲労を防ぐ効果があります。

サバに含まれているEPAは血栓予防や高血圧予防の効果も期待されています。

※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

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

2/9(木) または
2/10(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)

- さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
- かぼちゃの煮物
- 高野豆腐のひすいあんかけ
- 切干大根の煮物
- いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アレルギー: 乳・小麦

- カレーのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とし風
- 高野豆腐と野菜の煮物
- ひじきの煮物
- じゃがいものおかか和え
- キャベツとベーコンの炒め物

318kcal 塩分2.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦