

2月19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

2/14 水

お届け日
2月19日～2月22日

	月 2月19日	火 2月20日	水 2月21日	木 2月22日	金 2月23日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の中華あんかけ ・角揚げの煮物 ・小松菜のサラダ ・つきこんのピリ辛炒め ・キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ (タルタルソース付き) ・野菜炒め ・切干大根の和え物 ・高野豆腐のカレー煮 ・白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの照焼き ・ひじきと大豆の煮物 ・ほうれん草のサラダ ・じゃがいものバター炒め ・揚げボール 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグ ・ポン酢ソース ・春雨の炒め物 ・いんげんのごま和え ・焼きさつま揚げ ・里芋の味噌煮 	<p>天皇誕生日のため お休みです</p>
	257kcal/塩分2g	385kcal/塩分1.7g	256kcal/塩分1.9g	286kcal/塩分2.1g	
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と玉ねぎの甘辛炒めとコーンコロケ ・イカハンバーグ ・大根のサラダ ・ほうれん草のソテー ・がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の味噌焼きと海老カツ ・ごぼう巻の煮物 ・ポテトサラダ ・いんげんの炒り煮 ・黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐と目玉焼フライ ・さごしの照焼き ・チンゲン菜の和え物 ・もやしの炒め物 ・焼きさつま揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> ・おでんとハムカツ ・あじの味噌焼き ・小松菜のサラダ ・山菜とうす揚げの炒り煮 ・白菜の浅漬け 	<p>天皇誕生日のため お休みです</p>
	427kcal/塩分3.2g	402kcal/塩分2.5g	403kcal/塩分2.4g	410kcal/塩分2.8g	
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ (タルタルソース付き) とハンバーグ ・高野豆腐の煮物 ・もやしサラダ ・ウインナーの炒め物 ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と白菜の煮物とコロケ (ソース付き) ・わかめサラダ ・野菜のトマト煮 ・タラの塩焼き ・焼売 	<ul style="list-style-type: none"> ・マス竜田野菜あんかけとオムレツ ・じゃが芋の炒め物 ・さつま揚げの煮物 ・オクラの和え物 ・つくね 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子と野菜の煮物とメンチカツ (ソース付き) ・春雨の炒め物 ・山菜の煮物 ・大根の酢の物 ・山くらげの醤油漬け 	<p>天皇誕生日のため お休みです</p>
	531kcal/塩分2.9g/食物繊維2.8g	490kcal/塩分2.5g/食物繊維2.4g	417kcal/塩分2.1g/食物繊維3.2g	450kcal/塩分3.6g/食物繊維2.4g	
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め ・イカハンバーグ ・コーンコロケ ・大根のサラダ ・わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の味噌焼き ・ごぼう巻の煮物 ・海老カツ ・ポテトサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・さごしの照焼き ・目玉焼フライ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・おでん ・あじの味噌焼き ・ハムカツ ・小松菜のサラダ ・ごはん 	<p>天皇誕生日のため お休みです</p>
	647kcal/塩分3.2g	602kcal/塩分2.4g	603kcal/塩分2.2g	624kcal/塩分2.8g	

※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

2/22 (木) 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"> ・あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏 ・さつまいもと人参のそぼろ和え ・彩り玉子炒め ・揚げと昆布の煮物 ・れんこんの金平 	<p>386kcal 塩分2.4g アレルギー: 卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き ・ほうれん草の白和え ・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 	<p>359kcal 塩分2.4g アレルギー: 卵・小麦</p>
---	---	--	---------------------------------------