

2月26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

2/21 水

お届け日  
2月26日～3月1日

	月 2月26日	火 2月27日	水 2月28日	木 2月29日	金 3月1日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじの塩焼き</li> <li>白菜の中華煮</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>こんにゃくと山菜の炒め物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐のそぼろあんかけ</li> <li>かれいの味噌焼き</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの七味焼き</li> <li>チンジャオロース</li> <li>ほうれん草の塩昆布和え</li> <li>大豆の煮物</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐のたっぷり野菜のせ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>れんこんの黒胡椒炒め</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>あかうおの西京焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>金平ごぼう</li> <li>ひなゼリー</li> </ul>
	254kcal/塩分1.6g	264kcal/塩分2g	348kcal/塩分1.8g	256kcal/塩分1.8g	363kcal/塩分1.8g
		かれいにはコラーゲンが豊富に含まれ、美肌効果が期待できます。			
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のちゃんぽん炒めとカレーコロッケ</li> <li>三角揚げの煮物</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>高菜饅頭</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃがとチキンカツ</li> <li>白身魚の塩焼き</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>大根のきんぴら</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>照り焼きチキンとイカカツ</li> <li>キャベツのコンソメ煮</li> <li>小松菜の中華サラダ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>竹の子のおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>もやしとの和え物</li> <li>鶏肉と野菜の味噌煮</li> <li>さつま芋の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツとそぼろのピリ辛炒めとさわら磯辺フライ</li> <li>切り昆布の炒り煮</li> <li>ほうれん草のごまサラダ</li> <li>ちぎり揚げの煮物</li> <li>ひなゼリー</li> </ul>
	428kcal/塩分1.9g	457kcal/塩分2.2g	446kcal/塩分2.9g	433kcal/塩分2.6g	463kcal/塩分3g
			もやしには免疫機能・疲労回復の効果があるビタミンC、カリウムなどが含まれています。		
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の天ぷら玉子とじと野菜豆腐寄せ</li> <li>昆布の煮物</li> <li>たけのこの炒め物</li> <li>カリフラワーサラダ</li> <li>大学いも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サイコロステーキ(トリュフソース付き)とカレールーフライ</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>パクチョイの炒め物</li> <li>にんじんサラダ</li> <li>水菜ナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼きとイカフライ(ソース付き)</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>じゃが芋の炒め物</li> <li>玉ねぎサラダ</li> <li>肉詰めいなり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉とごぼうの煮物とポテトサラダフライ(ソース付き)</li> <li>マカロニの炒め物</li> <li>厚揚げの炒め物</li> <li>ほうれん草サラダ</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の天ぷらとかぼちゃ天ぷら(わさび塩付き)とオムレツ</li> <li>わかめの酢の物</li> <li>大豆の煮物</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>なすの和え物</li> </ul>
	479kcal/塩分2.7g/食物繊維3.5g	395kcal/塩分3.6g/食物繊維3.8g	478kcal/塩分3.1g/食物繊維2.8g	484kcal/塩分2.7g/食物繊維4.3g	448kcal/塩分3.2g/食物繊維1.9g
		ごぼうに含まれるイヌリンは、血糖値の上昇を防ぐ働きや整腸作用が期待される成分です。			
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のちゃんぽん炒め</li> <li>三角揚げの煮物</li> <li>カレーコロッケ</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>五目ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>白身魚の塩焼き</li> <li>チキンカツ</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>照り焼きチキン</li> <li>キャベツのコンソメ煮</li> <li>イカカツ</li> <li>小松菜の中華サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>鶏肉と野菜の味噌煮</li> <li>もやしとの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツとそぼろのピリ辛炒め</li> <li>さわら磯辺フライ</li> <li>ほうれん草のごまサラダ</li> <li>ひなゼリー</li> <li>ごはん</li> </ul>
	554kcal/塩分3.2g	583kcal/塩分2.1g	594kcal/塩分2.9g	649kcal/塩分2.6g	572kcal/塩分2.6g
			もやしには免疫機能・疲労回復の効果があるビタミンC、カリウムなどが含まれています。		

※献立内容は変更になる可能性がございます。※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

2/29(木)または  
3/1(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。)

- 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
- 高野豆腐の炊き合わせ
- 小松菜のおひたし
- さつまいもの甘辛和え
- 切干大根の煮物

383kcal 塩分2.1g  
アレルギー:小麦

- 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ひじきの煮物
- 小松菜の煮びたし
- れんこんの金平

315kcal 塩分1.8g  
アレルギー:卵・乳・小麦