

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"> あじの塩焼き 白菜の中華煮 ブロッコリーのサラダ こんにゃくと山菜の炒め物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐のそぼろあんかけ かれいの味噌焼き ポテトサラダ 菜の花の煮びたし しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの七味焼き チンジャオロース ほうれん草の塩昆布和え 大豆の煮物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐のたっぷり野菜のせ さつま揚げの煮物 キャベツのサラダ れんこんの黒胡椒炒め 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め あかうおの西京焼き マカロニサラダ 金平ごぼう ひなゼリー
	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"> 豚肉のちゃんぽん炒めとカレーコロッケ 三角揚げの煮物 春雨の酢の物 高菜饅頭 白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがとチキンカツ 白身魚の塩焼き チンゲン菜のサラダ 大根のきんぴら 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 照り焼きチキンとイカカツ キャベツのコンソメ煮 小松菜の中華サラダ ひじきの煮物 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) 豆腐ハンバーグ もやしとの和え物 鶏肉と野菜の味噌煮 さつま芋の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツとそぼろのピリ辛炒めとさわら磯辺フライ 切り昆布の炒り煮 ほうれん草のごまサラダ ちぎり揚げの煮物 ひなゼリー
	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"> 鶏の天ぷら玉子とじと野菜豆腐寄せ 昆布の煮物 たけのこの炒め物 カリフラワーサラダ 大学いも 	<ul style="list-style-type: none"> 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 きんぴらごぼう パクチョイの炒め物 にんじんサラダ 水菜ナムル 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きとイカフライ(ソース付き) ひじきの煮物 じゃが芋の炒め物 玉ねぎサラダ 肉詰めいなり 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉とごぼうの煮物とポテトサラダフライ(ソース付き) マカロニの炒め物 厚揚げの炒め物 ほうれん草サラダ 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の天ぷらとかぼちゃ天ぷら(わさび塩付き)とオムレツ わかめの酢の物 大豆の煮物 かぼちゃサラダ なすの和え物
	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"> 豚肉のちゃんぽん炒め 三角揚げの煮物 カレーコロッケ 春雨の酢の物 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 白身魚の塩焼き チキンカツ チンゲン菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 照り焼きチキン キャベツのコンソメ煮 イカカツ 小松菜の中華サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) 豆腐ハンバーグ 鶏肉と野菜の味噌煮 もやしとの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツとそぼろのピリ辛炒め さわら磯辺フライ ほうれん草のごまサラダ ひなゼリー ごはん
	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