

4月1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

3/27 水

お届け日
4月1日～4月5日

	月 4月1日	火 4月2日	水 4月3日	木 4月4日	金 4月5日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐の野菜かけ たらの味噌焼き 白菜のサラダ チンゲン菜の煮びたし 竹輪の照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの西京漬け 大根の生姜煮 ポテトサラダ がんもの煮物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのおろしあんかけ コーン入さつま揚げの煮物 小松菜のサラダ きのこのバター炒め さつまいものマヨがらめ 	<ul style="list-style-type: none"> ぶりの唐揚げきのこかけ 切昆布の煮物 海藻サラダ じゃがいものソース炒め 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と豚肉の甘辛煮 さばの塩焼き 春雨のサラダ ほうれん草の炒め物 肉団子
	349kcal/塩分2.1g	316kcal/塩分1.9g	348kcal/塩分2.0g	343kcal/塩分1.7g	397kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> じゃがバター メンチカツ あかうおのゆかり焼き マカロニごまサラダ 根菜の炒め物 キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> とり天の甘酢野菜かけ オムレツ ほうれん草のサラダ 白菜の煮びたし 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ 白身フライ 角揚げの煮物 マカロニサラダ こんにゃくのたらこ炒め 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏だんごのピリ辛味噌煮 ハムカツ しんじょう もやしの和え物 たけのこのそぼろ煮 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 野菜コロッケ さごしの塩焼き 小松菜の和え物 ふきの煮物 白菜の浅漬け
	407kcal/塩分2.4g	418kcal/塩分2.6g	411kcal/塩分2.6g	429kcal/塩分3.1g	415kcal/塩分2.7g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> キャベツメンチカツ(デミグラスソース付き)とオムレツ たけのこの炒め物 もやしサラダ コーンの炒め物 なすの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜の炒め物とホタテクリーミーフライ(ソース付き) 切干し大根の煮物 しめじの中華煮 こんにゃくのサラダ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> タラ野菜かけ(カルパッチョソース付き)とカレールウフライ 鶏肉と玉ねぎの炒め物 さつまあげの煮物 わかめサラダ たけのこの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とさつま芋の煮物とたこキャベツカツ(ソース付き) ちくわの炒め物 チヂミ(醤油付き) 小松菜のサラダ がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 筑前煮とコーンフライ(ソース付き) 春雨の炒め物 菜の花の和え物 サワラの西京焼き 揚げ餃子
	470kcal/塩分2.5g/食物繊維2.6g	462kcal/塩分2.6g/食物繊維3.1g	490kcal/塩分3.3g/食物繊維3.5g	518kcal/塩分3.1g/食物繊維2.1g	479kcal/塩分2.1g/食物繊維4.5g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> じゃがバター あかうおのゆかり焼き 根菜の炒め物 マカロニごまサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> とり天の甘酢野菜かけ オムレツ 白菜の煮びたし ほうれん草のサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ 角揚げの煮物 白身フライ マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏だんごのピリ辛味噌煮 しんじょう 白身フライ もやしの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め さごしの塩焼き 野菜コロッケ 小松菜の和え物 ごはん
	582kcal/塩分2.3g	586kcal/塩分2.9g	648kcal/塩分2.4g	618kcal/塩分2.9g	599kcal/塩分2.5g

※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

4/4(木) または
4/5(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"> さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 じゃがいものカレーコンソメ炒め ブロッコリーのジュレサラダ 小松菜と切干大根のごましょうゆ 茎わかめの当座煮 	<p>311kcal 塩分2.8g アレルギー:小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ジャーマンポテト もちふの玉子とし キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え 	<p>372kcal 塩分2.0g アレルギー:卵・乳・小麦</p>
--	------------------------------------	---	--