

4月22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

4/17 水

お届け日
4月22日～4月26日

	月 4月22日	火 4月23日	水 4月24日	木 4月25日	金 4月26日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩炒め ちぎり揚げの煮物 マカロニサラダ 白菜のコンソメ煮 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> あかうおのパン粉焼き 春雨のソテー ほうれん草のサラダ 高野豆腐の煮物 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐の野菜かけ さつま揚げの煮物 小松菜の中華和え もやしの炒め物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> さばの塩こうじ焼き チンゲン菜の中華炒め 白菜の和え物 ごぼう巻きの煮物 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏だんごの味噌煮 あじの塩焼き ブロッコリーのサラダ キャベツの炒め物 竹輪の磯辺煮
	308kcal/塩分2.0g	302kcal/塩分1.9g	333kcal/塩分1.9g	270kcal/塩分2.0g	263kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ (とんかつソース付き) ふんわり豆腐寄せ ポテトサラダ ごぼうの炒り煮 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛煮 ハムカツ かれいの味噌焼き 大根の酢の物 竹輪の煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいものカレー炒め さわらフライ オムレツ いんげんのサラダ 白菜の煮びたし えび団子の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き さつまいもコロック 里芋の味噌煮 チンゲン菜のサラダ ナポリタン 大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の甘辛炒め 目玉焼フライ 角揚げの煮物 白菜のサラダ 高菜饅頭 パイ
	408kcal/塩分3.4g	421kcal/塩分3.3g	412kcal/塩分2.8g	430kcal/塩分2.6g	450kcal/塩分2.7g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉野菜がけ (ガーリックバターソース付き) とハムキャベツカツ (ソース付き) 昆布の煮物 小松菜の白和え ウインナーの炒め物 もろこし焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と大根のみそ煮といかメンチカツ (ソース付き) れんごんの中華炒め カレイ漬焼き ほうれん草サラダ キャベツの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ (黒トリュフソース付き) と梅しそささみフライ (ソース付き) カリフラワーの炒め物 キャベツサラダ がんもの煮物 大根の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 肉野菜炒めと白身魚フライ (ソース付き) ひじきの煮物 高野豆腐の玉子とじ 玉ねぎのサラダ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> タラ野菜がけと枝豆フライ (ソース付き) もやしの炒め物 小松菜の和え物 ひじきサラダ 肉団子
	623kcal/塩分3.3g/食物繊維2.6g	404kcal/塩分2.1g/食物繊維3.2g	572kcal/塩分3.2g/食物繊維4.1g	469kcal/塩分2.6g/食物繊維2.6g	435kcal/塩分3.3g/食物繊維3.6g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ (とんかつソース付き) ふんわり豆腐寄せ ごぼうの炒り煮 ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛煮 かれいの味噌焼き ハムカツ 大根の酢の物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいものカレー炒め オムレツ さわらフライ いんげんのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き 里芋の味噌煮 さつまいもコロック チンゲン菜のサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の甘辛炒め 角揚げの煮物 目玉焼フライ 白菜のサラダ ごはん
	623kcal/塩分3.3g	637kcal/塩分3.2g	647kcal/塩分2.6g	619kcal/塩分3g	622kcal/塩分2.5g

塩こうじの発酵過程で生成するコウジ酸には、シミなどを予防してくれる美白効果が期待できます。

さわらには骨や歯の形成を助けるビタミンDが含まれ、カルシウムの吸収を活性にする効果が期待できます。

カリフラワーにはビタミンCが多く含まれ、免疫力を高め、病気になる抵抗力を高める効果があります。

さわらには骨や歯の形成を助けるビタミンDが含まれ、カルシウムの吸収を活性にする効果が期待できます。

※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

4/25 (木) または
4/26 (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"> めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース 豆腐とツナのチャンプル さつまいもとさつま揚げの煮物 小松菜のソテー 切干大根の煮物 	<p>330kcal 塩分2.2g アレルギー: 乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ 春雨の炒め物 きんぴらごぼう キャベツのさっと煮 ロマネスコカリフラワーのごま和え 	<p>376kcal 塩分2.2g アレルギー: 乳・小麦</p>
--	---------------------------------------	--	---------------------------------------