



	月 1月13日	火 1月14日	水 1月15日	木 1月16日	金 1月17日
おもいやりおかず	<p>成人の日のため お休みです</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の中華炒め 明太マヨオムレツ 小松菜のサラダ キャベツのコンソメ煮 大学芋 <p>369kcal/塩分2.0g</p> <p>小松菜にはカロテンやビタミンCが含まれており、疲労回復や免疫力を高める効果があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの味噌焼き さつま揚げの煮物 大根のサラダ いんげんの炒め物 白菜の浅漬け <p>259kcal/塩分1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ たらの照り焼き チンゲン菜のサラダ ピーマンの炒め物 うずら豆の煮物 <p>250kcal/塩分2.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> さけの竜田揚げ野菜がけ 大豆の煮物 ほうれん草の和え物 肉団子のコンソメ煮 キャベツのゆかり和え <p>317kcal/塩分1.8g</p>
	おかず	<p>成人の日のため お休みです</p>	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがとたこカツ 焼き味噌つくね ブロッコリーの和え物 大根のコンソメ煮 チーズかまぼこ <p>402kcal/塩分2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のケチャップ炒めとハムカツ 小松菜と玉子の炒め物 もやしの中華和え いか団子の煮物 キャベツのゆかり和え <p>411kcal/塩分3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> きのこ入麻婆春雨といかの天ぷら さばの照焼き ほうれん草の和え物 しらたきのピリ辛炒め 竹の子のおかか煮 <p>400kcal/塩分2.3g</p>
満彩おかず		<p>成人の日のため お休みです</p>	<p>～免疫サポートフェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ野菜がけとソース入りハムカツ (ソース付き) 里芋といかの煮物 厚揚げの炒め物 もやしナムル オクラの和え物 <p>468kcal/塩分2.6g/食物繊維3.4g</p> <p>里芋に含まれるぬめりの成分には、腸の周囲に集まる免疫細胞を活性化させる働きがあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物と玉子サラダフライ (ソース付き) かぶの和風あんかけ キャベツサラダ ちくわの中華炒め ハムステーキ <p>395kcal/塩分3.1g/食物繊維2.8g</p> <p>かぶにはビタミンCが含まれており、冬の風邪予防に効果的です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物と海鮮フライ (ソース付き) 小松菜と玉子のバター炒め さつまいもとりんごの甘煮 大根サラダ たこ焼き <p>440kcal/塩分2.4g/食物繊維3.4g</p> <p>小松菜には疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。</p>
	お弁当	<p>成人の日のため お休みです</p>	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが たこカツ 大根のコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 ごはん <p>568kcal/塩分2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のケチャップ炒め 小松菜と玉子の炒め物 ハムカツ もやしの中華和え ごはん <p>595kcal/塩分2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> きのこ入麻婆春雨 さばの照焼き いかの天ぷら ほうれん草の和え物 ごはん <p>640kcal/塩分2.3g</p>

※献立内容は変更になる可能性があります。※コー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

1/16 (木) または
1/17 (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。)

- さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
 - かぼちゃの煮物
 - 高野豆腐のひすいあんかけ
 - 切干大根の煮物
 - いんげんのごま和え
- 375kcal 塩分2.8g
アレルギー: 乳・小麦

- カレーのゆず胡椒ソース・豚ヒしかつの玉子とじ
 - 高野豆腐と野菜の煮物
 - ひじきの煮物
 - じゃがいものおかか和え
 - キャベツとベーコンの炒め物
- 317kcal 塩分2.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦