

1月27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

1/22

水

お届け日
1月27日～1月31日

	月 1月27日	火 1月28日	水 1月29日	木 1月30日	金 1月31日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの大根おろしがけ ハム玉子とじ 小松菜のサラダ こんにゃくのピリ辛炒め 黒豆入がんも煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜炒め 焼きさつま揚げ 海藻サラダ 白菜の煮びたし しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの照り焼き 信田巻きの煮物 じゃがいものサラダ キャベツのコンソメ煮 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐の野菜かけ かれいの塩焼き ほうれん草のおひたし ごぼうの炒め物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> たらのバター焼きタルタルソース さつま揚げの煮物 白菜のサラダ きのこの炒め物 おからポテト
	289kcal/塩分2.0g	397kcal/塩分1.9g	259kcal/塩分2.1g	255kcal/塩分1.8g	344kcal/塩分1.9g
		海藻には食物繊維・カリウムなどの栄養素が含まれ、便秘、貧血などといったお悩み解決に役立ちます。			
おかず	<p><骨粗しょう症予防></p> <ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) さつま揚げの煮物 白菜の和え物 大根とす揚げの炒り煮 キャンディーチーズ 	<p><骨粗しょう症予防></p> <ul style="list-style-type: none"> そばろとほうれん草の中華炒め イカカツ オムレツ キャベツのサラダ 竹輪の炒め物 里芋の味噌煮 	<p><骨粗しょう症予防></p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の味噌煮とカレーコロッケ さばの塩焼き チンゲン菜のサラダ ごぼうの炒り煮 黒豆の煮物 	<p><骨粗しょう症予防></p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツの中華玉子とじと甘辛ささみフライ つくね巻き 春雨の中華サラダ ブロッコリーとひじきの炒め物 焼きさつま揚げ 	<p><骨粗しょう症予防></p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいもと鶏肉のトマト煮と白身魚磯辺フライ しんじょう 小松菜のサラダ 大豆の煮物 厚焼玉子
	406kcal/塩分2.9g	401kcal/塩分2.6g	409kcal/塩分2.4g	420kcal/塩分2.9g	421kcal/塩分3.3g
	骨や歯を作る栄養素カルシウムを手軽に補給するには、吸収率も高いチーズが効果的です。	ほうれん草に含まれるビタミンKは、カルシウムを骨に定着させる効果があります。	さばやきくらげには、カルシウムの吸収を助ける効果が期待できるビタミンDが豊富です。	ひじきやわかめなどの海藻類にもカルシウムが多く含まれます。またブロッコリーのビタミンKも骨粗しょう症予防に効果があります。	小松菜には骨の成分となるマグネシウム、骨からカルシウムを溶け出すのを防ぐビタミンKも含まれます。
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> トンカツ(味噌だれ付き)と豆腐ハンバーグ こんにゃくの煮物 もやしの炒め物 高野豆腐サラダ オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と小松菜の煮物とクリームコロッケ(ソース付き) ひじきの煮物 ホキの塩焼き にんじんマリネ チキンナゲット 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のフライ(タルタルソース付き)とちくわの天ぷら 厚揚げの煮物 しろ菜の煮びたし たけのこの和え物 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物とささみフライ(ソース付き) 根菜のトマト煮 ほうれん草の和え物 キャベツサラダ チヂミ 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ野菜がけ(ドレッシング付き)とポテトサラダフライ(ソース付き) なすの味噌あんかけ こんにゃくの炒め物 わかめサラダ がんもの煮物
	559kcal/塩分3.1g/食物繊維4.4g	473kcal/塩分2.6g/食物繊維3.3g	468kcal/塩分2.4g/食物繊維3.4g	460kcal/塩分3.0g/食物繊維2.6g	454kcal/塩分2.4g/食物繊維3.4g
		ホキにはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。			
お弁当	<p><骨粗しょう症予防></p> <ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き) さつま揚げの煮物 白菜の和え物 キャンディーチーズ ごはん 	<p><骨粗しょう症予防></p> <ul style="list-style-type: none"> そばろとほうれん草の中華炒め オムレツ イカカツ キャベツのサラダ ごはん 	<p><骨粗しょう症予防></p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の味噌煮 さばの塩焼き カレーコロッケ チンゲン菜のサラダ ごはん 	<p><骨粗しょう症予防></p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツの中華玉子とじ つくね巻き 甘辛ささみフライ 春雨の中華サラダ わかめごはん 	<p><骨粗しょう症予防></p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいもと鶏肉のトマト煮 しんじょう 小松菜のサラダ 厚焼玉子 ごはん
	617kcal/塩分2.9g	593kcal/塩分2.4g	610kcal/塩分2.4g	646kcal/塩分3.4g	583kcal/塩分2.9g
	骨や歯を作る栄養素カルシウムを手軽に補給するには、吸収率も高いチーズが効果的です。	ほうれん草に含まれるビタミンKは、カルシウムを骨に定着させる効果があります。	さばやきくらげには、カルシウムの吸収を助ける効果が期待できるビタミンDが豊富です。	ひじきやわかめなどの海藻類にもカルシウムが多く含まれ、骨粗しょう症予防に効果があります。	小松菜には骨の成分となるマグネシウム、骨からカルシウムを溶け出すのを防ぐビタミンKも含まれます。

※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… **楽子ん!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立** 1/30(木)または1/31(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。)

- あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌
- もちふの和風あんかけ
- ほうれん草と筍の煮びたし
- 青のりポテト
- 彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
- 大根の土佐煮
- 高野豆腐のかに風味あんかけ
- さつまいもと昆布の煮物
- ほうれん草のバターソテ

346kcal 塩分2.5g
アレルギー: かに・小麦・卵・乳