

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"> <li>豆腐ハンバーグの大根おろしがけ</li> <li>ハム玉子とじ</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>こんにゃくのピリ辛炒め</li> <li>黒豆入がんも煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>焼きさつま揚げ</li> <li>海藻サラダ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あかうおの照り焼き</li> <li>信田巻きの煮物</li> <li>じゃがいものサラダ</li> <li>キャベツのコンソメ煮</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の野菜かけ</li> <li>かれいの塩焼き</li> <li>ほうれん草のおひたし</li> <li>ごぼうの炒め物</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たらのバター焼きタルタルソース</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>きのこの炒め物</li> <li>おからポテト</li> </ul>
	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>&lt;骨粗しょう症予防&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>白菜の和え物</li> <li>大根とす揚げの炒り煮</li> <li>キャンディーチーズ</li> </ul>	<p>&lt;骨粗しょう症予防&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>そばろとほうれん草の中華炒め</li> <li>イカカツ</li> <li>オムレツ</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>竹輪の炒め物</li> <li>里芋の味噌煮</li> </ul>	<p>&lt;骨粗しょう症予防&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と野菜の味噌煮とカレーコロッケ</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>ごぼうの炒り煮</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<p>&lt;骨粗しょう症予防&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツの中華玉子とじと甘辛ささみフライ</li> <li>つくね巻き</li> <li>春雨の中華サラダ</li> <li>ブロッコリーとひじきの炒め物</li> <li>焼きさつま揚げ</li> </ul>	<p>&lt;骨粗しょう症予防&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいもと鶏肉のトマト煮と白身魚磯辺フライ</li> <li>しんじょう</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>大豆の煮物</li> <li>厚焼玉子</li> </ul>
	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"> <li>トンカツ(味噌だれ付き)と豆腐ハンバーグ</li> <li>こんにゃくの煮物</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>高野豆腐サラダ</li> <li>オクラの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と小松菜の煮物とクリームコロッケ(ソース付き)</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ホキの塩焼き</li> <li>にんじんマリネ</li> <li>チキンナゲット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のフライ(タルタルソース付き)とちくわの天ぷら</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>しろ菜の煮びたし</li> <li>たけのこの和え物</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの炒め物とささみフライ(ソース付き)</li> <li>根菜のトマト煮</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>チヂミ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>なすの味噌あんかけ</li> <li>こんにゃくの炒め物</li> <li>わかめサラダ</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>
	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>&lt;骨粗しょう症予防&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>白菜の和え物</li> <li>キャンディーチーズ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<p>&lt;骨粗しょう症予防&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>そばろとほうれん草の中華炒め</li> <li>オムレツ</li> <li>イカカツ</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<p>&lt;骨粗しょう症予防&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と野菜の味噌煮</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>カレーコロッケ</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<p>&lt;骨粗しょう症予防&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツの中華玉子とじ</li> <li>つくね巻き</li> <li>甘辛ささみフライ</li> <li>春雨の中華サラダ</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<p>&lt;骨粗しょう症予防&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいもと鶏肉のトマト煮</li> <li>しんじょう</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>厚焼玉子</li> <li>ごはん</li> </ul>
	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ー

346kcal 塩分2.5g  
アレルギー: かに・小麦・卵・乳