



	月 2月3日	火 2月4日	水 2月5日	木 2月6日	金 2月7日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの照り焼き</li> <li>角揚げのそぼろ煮</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>大根のコンソメ炒め</li> <li><b>にしん昆布巻</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏だんごのピリ辛味噌煮</li> <li>ハム玉子とじ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>キャベツの中華炒め</li> <li>竹輪の磯辺天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の黒胡椒炒め</li> <li>野菜豆腐焼き</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>こんにゃくの煮物</li> <li>いか団子の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炊き合わせ</li> <li>さわらの味噌焼き</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>白菜のクリーム煮</li> <li>厚焼玉子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かれい唐揚げの香味ねぎソース</li> <li>春雨の中華炒め</li> <li>大根の酢の物</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>
	399kcal/塩分1.8g	326kcal/塩分1.7g	271kcal/塩分2g	251kcal/塩分1.8g	342kcal/塩分1.9g
	にしんには良質な脂質が多く含まれ悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化や高血圧を予防する働きが期待できます。				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいもの味噌バター炒めとチキンカツ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>高菜饅頭</li> <li>大根の浅漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ともやしの塩だれ炒めとさわら大葉フライ</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>春雨のサラダ</li> <li>里芋の煮物</li> <li>大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの卵とじとハムカツ</li> <li><b>あかうおの照り焼き</b></li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>キャベツの生姜炒め</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキン南蛮とクロック</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ちんげん菜の中華サラダ</li> <li>なすの炒め物</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ（とんかつソース付き）</li> <li>チーズ入つくね</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ほうれん草の煮びたし</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>
	402kcal/塩分2.7g	447kcal/塩分3.3g	417kcal/塩分2.2g	418kcal/塩分2.3g	423kcal/塩分3.3g
		赤魚にはたんぱく質量が多く、脂質が少ない魚です。高タンパク・低カロリーなので、筋トレやダイエットをする方に最適な食材です。			
満彩おかず	<p>～冬の郷土料理フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チーズ入りメンチカツ（デミグラスソース付き）とオムレツ</li> <li>めった汁風（石川県）</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>高野豆腐サラダ</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<p>～冬の郷土料理フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ともやしの炒め物（ぼん酢付き）とたこカツ（ソース付き）</li> <li>けんちん汁風（神奈川県）</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>海鮮ステーキ</li> </ul>	<p>～冬の郷土料理フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉ちゃんちゃん焼きと卵の花フライ（ソース付き）</li> <li>芋煮風（山形県）</li> <li>厚揚げの中華炒め</li> <li>切干し大根の酢の物</li> <li>とうもろこし</li> </ul>	<p>～冬の郷土料理フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの炒め物とハムカツ（ソース付き）</li> <li>打ち豆汁風（福井県）</li> <li>こんにゃくの炒め物</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>焼売</li> </ul>	<p>～冬の郷土料理フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の漬焼きとかき揚げ（醤油付き）</li> <li>ひきすり鍋風（愛知県）</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>ちくわの炒め物</li> <li>たこ焼き</li> </ul>
	566kcal/塩分2.7g/食物繊維3.0g	410kcal/塩分2.9g/食物繊維3.8g	463kcal/塩分1.9g/食物繊維4.6g	475kcal/塩分3.1g/食物繊維4.6g	449kcal/塩分2.8g/食物繊維3.2g
	「めった汁」とはさつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁のことで。	「けんちん汁」とは大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから煮込む料理のことで。	「芋煮」は里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理のことで。	「打ち豆汁」は人が大勢集まる報恩講の席で、精進（しょうじん）料理として、親しまれてきました。	「ひきすり鍋」とは祭りや祝いの席で食べられていた鶏肉を使用したすき焼きのことで。
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいもの味噌バター炒め</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>チキンカツ</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ともやしの塩だれ炒め</li> <li>里芋の煮物</li> <li>さわら大葉フライ</li> <li>春雨のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの卵とじ</li> <li><b>あかうおの照り焼き</b></li> <li>ハムカツ</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキン南蛮</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ちんげん菜の中華サラダ</li> <li>ちぎり揚げの煮物</li> <li>五目ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ（とんかつソース付き）</li> <li>チーズ入つくね</li> <li>ほうれん草の煮びたし</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	590kcal/塩分2.5g	647kcal/塩分2.9g	631kcal/塩分2.3g	581kcal/塩分2.9g	644kcal/塩分2.8g
		赤魚にはたんぱく質量が多く、脂質が少ない魚です。高タンパク・低カロリーなので、筋トレやダイエットをする方に最適な食材です。			

※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

2/6（木）または  
2/7（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。詳細はお問合せください。）

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