



	月 1月20日	あ 1月21日	水 1月22日	木 1月23日	金 1月24日
おもいやりおかず	<p><温活（体を温めて健康に）> ・さわらの生姜焼き ・ミートボールのコンソメ煮 ・ほうれん草の和え物 ・白菜の味噌煮 ・チーズかまぼこ</p> <p>310kcal/塩分1.8g</p> <p>生姜は温めるとショウガオールという成分に変化し、こちらが身体を芯から温めてくれます。</p>	<p><温活（体を温めて健康に）> ・ぶりの唐揚げ野菜がけ ・野菜炒め ・マカロニサラダ ・大豆の煮物 ・えび団子の煮物</p> <p>300kcal/塩分2.1g</p> <p>ぶりの血合いに含まれる鉄には血行を良くし、体を温める作用が期待できます。</p>	<p><温活（体を温めて健康に）> ・豚肉とさつまいもの甘辛炒め ・切干大根の煮物 ・小松菜のサラダ ・焼きさつま揚げ ・黒豆の煮物</p> <p>343kcal/塩分1.9g</p> <p>切干大根は食物繊維が豊富です。食物繊維が多い食品は、噛み応えがあり、よく噛んで食べるため体が温まりやすくなります。</p>	<p><温活（体を温めて健康に）> ・さばの七味焼き ・信田巻の煮物 ・白菜のサラダ ・ごぼうとねぎの塩こうじ炒め ・大根のゆかり和え</p> <p>338kcal/塩分1.8g</p> <p>代謝を上げてくれる効果が期待できる唐辛子。血流を改善する効果のねぎも体を温める野菜です。</p>	<p><温活（体を温めて健康に）> ・鶏肉の甘酢野菜がけ ・豆腐ハンバーグ ・かぼちゃのサラダ ・チンゲン菜の生姜炒め ・竹輪の照り煮</p> <p>294kcal/塩分1.9g</p> <p>かぼちゃ・人参には、冷え性の改善に役立つビタミン・ミネラルが豊富です。風邪予防も期待できます。</p>
	<p>・豚肉と白菜の中華煮と海老カツ ・明太マヨオムレツ ・小松菜の中華和え ・切昆布の煮物 ・がんもの煮物</p> <p>421kcal/塩分2.2g</p>	<p>・チキンステーキと南瓜コロッケ ・絹ごし揚げの煮物 ・いんげんの和え物 ・大根の味噌煮 ・大学芋</p> <p>441kcal/塩分2.1g</p>	<p>・じゃがいものカレー炒めとコーンフライ ・かれいの塩焼き ・チンゲン菜のサラダ ・高野豆腐の煮物 ・竹輪の天ぷら</p> <p>410kcal/塩分2.5g</p>	<p>・ハンバーグのホワイトソースがけ ・味噌だれとんかつ ・キャベツのサラダ ・もやしの中華炒め ・白菜の浅漬け</p> <p>459kcal/塩分3.1g</p> <p>キャベツには、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や改善に効果が期待できるビタミンU（別名キャベジン）が含まれています。</p>	<p>・豆腐のそぼろ煮とサーモンフライ ・ハム玉子とじ ・ほうれん草の和え物 ・マカロニの炒め物 ・うずら豆の煮物</p> <p>438kcal/塩分2.3g</p>
満彩おかず	<p>・エビフライ（タルタルソース付き）とかぼちゃ入り豆腐ハンバーグ ・れんこんの炒め物 ・こんにゃくサラダ ・にんじんの炒め物 ・コーンのバター炒め</p> <p>512kcal/塩分3.0g/食物繊維2.7g</p>	<p>・豚肉ともやしの生姜炒めときのこ入りクリームコロッケ（ソース付き） ・油揚げの煮物 ・サハの塩焼き ・白菜サラダ ・焼売</p> <p>642kcal/塩分3.1g/食物繊維2.4g</p> <p>生姜に含まれる香り成分のシネオールは私たちの精神を落ち着かせ、リラックスさせてくれます。</p>	<p>・タラの漬焼き野菜がけといかカツ（ソース付き） ・厚揚げの中華煮 ・大豆の煮物 ・玉ねぎサラダ ・大学いも</p> <p>437kcal/塩分2.5g/食物繊維3.7g</p>	<p>・つみれと白菜の豆乳煮とポテトサラダフライ（ソース付き） ・切干し大根の煮物 ・いかハンバーグ ・ひじきサラダ ・キャベツの和え物</p> <p>452kcal/塩分3.2g/食物繊維3.4g</p>	<p>・なすと鶏肉のチリソース炒めと豚串カツ（ソース付き） ・わかめの煮物 ・じゃが芋の炒め物 ・長芋サラダ ・春巻</p> <p>458kcal/塩分2.3g/食物繊維2.9g</p>
	<p>・豚肉と白菜の中華煮 ・明太マヨオムレツ ・海老カツ ・小松菜の中華和え ・ごはん</p> <p>577kcal/塩分2.1g</p>	<p>・チキンステーキ ・絹ごし揚げの煮物 ・南瓜コロッケ ・いんげんの和え物 ・ごはん</p> <p>596kcal/塩分2g</p>	<p>・じゃがいものカレー炒め ・かれいの塩焼き ・高野豆腐の煮物 ・チンゲン菜のサラダ ・（新メニュー）ひじきごはん</p> <p>597kcal/塩分3.4g</p>	<p>・ハンバーグのホワイトソースがけ ・味噌だれとんかつ ・もやしの中華炒め ・キャベツのサラダ ・ごはん</p> <p>600kcal/塩分2.9g</p> <p>キャベツには、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や改善に効果が期待できるビタミンU（別名キャベジン）が含まれています。</p>	<p>・豆腐のそぼろ煮 ・ハム玉子とじ ・サーモンフライ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん</p> <p>599kcal/塩分2.2g</p>

※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 1/23(木)または1/24(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"> ・鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物 ・高野豆腐の煮物 ・キャベツとコーンの炒め物 ・揚げと昆布の煮物 ・春雨の中華和え <p>357kcal 塩分1.9g アレルギー：小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き ・大根の鶏そぼろあんかけ ・おくらのおかか和え ・小松菜のおひたし ・れんこんのごま和え <p>347kcal 塩分2.4g アレルギー：乳・小麦</p>
---	--