

2月10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

2/5

水

お届け日
2月10日～2月14日

	月 2月10日	火 2月11日	水 2月12日	木 2月13日	金 2月14日
おもしろおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 信田巻の煮物 もやしのサラダ チンゲン菜の炒め物 大学芋 	建国記念の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げフレンチソース グラタン ポテトと大豆のサラダ 小松菜の煮びたし しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の中華炒め たら味の味噌焼き ほうれん草の和え物 白菜のコンソメ煮 竹輪の照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> あかうおのバター醤油焼き キャベツの煮物 ブロッコリーサラダ 人参の炒め物 フチケーキ
	313kcal/塩分1.9g 豆腐にはたんぱく質、カルシウム、食物繊維など、さまざまな栄養素が含まれています。		311kcal/塩分2.1g	334kcal/塩分1.9g	217kcal/塩分1.8g
おかず	<生活習慣病予防月間> <ul style="list-style-type: none"> ミートボールのトマト煮と春巻 さばの塩焼き ほうれん草の和え物 大根の炒め物 厚焼玉子 	建国記念の日のため お休みです	<生活習慣病予防月間> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の味噌煮とイカカツ ふんわり豆腐寄せ 人参のサラダ わかめと大豆の炒り煮 里芋のごま煮 	<生活習慣病予防月間> <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグの野菜のせ(ポン酢付) ごぼう巻の煮物 キャベツのサラダ 小松菜の煮物 バターコーン 	<生活習慣病予防月間> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉ときのこの甘辛炒めとコーンフライ オムレツ チンゲン菜の辛子マヨ和え マカロニの炒め物 フチケーキ
	414kcal/塩分3.1g さばなどの青魚には血液サラサラにするDHA・EPAが豊富に含まれます。青魚を積極的にとるように推奨されています。		317kcal/塩分2.2g わかめのカリウムには高血圧予防効果があり、大豆には食物繊維が豊富に含まれ、コレステロールを下げる働きも期待できます。	272kcal/塩分3.2g 小松菜にはカルシウムが豊富で高血圧、貧血予防にも効果的と言われます。またβ-カロテンが多く、活性酸素を取り除き免疫力向上させます。	406kcal/塩分2.5g きのこに多く含まれる食物繊維は食べすぎを防ぐ効果や、腸内環境を整えたりする効果が期待できます。
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 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 昆布の煮物 きのこのバジル炒め ちくわサラダ 山くらげの醤油漬 	建国記念の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と厚揚げの炒め物とメンチカツ(ソース付き) 切干し大根の煮物 カレイの塩焼き じゃが芋サラダ 春巻 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物と白身魚フライ(ソース付き) 春雨サラダ いかハンバーグ 切干し大根の和え物 大学いも 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ(ステーキソース付き)とポークカツ(ソース付き) ひじきの煮物 じゃが芋の炒め物 白菜サラダ がんもの煮物
	487kcal/塩分3.2g/食物繊維2.1g		571kcal/塩分3.1g/食物繊維2.8g	471kcal/塩分3.0g/食物繊維3.2g	677kcal/塩分3.1g/食物繊維3.2g ひじきに含まれるマグネシウムは血圧や体温の調整のほか筋肉の収縮や神経伝達の機能維持にも関わっています。
お弁当	<生活習慣病予防月間> <ul style="list-style-type: none"> ミートボールのトマト煮 さばの塩焼き ほうれん草の和え物 厚焼玉子 ごはん 	建国記念の日のため お休みです	<生活習慣病予防月間> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の味噌煮 イカカツ わかめと大豆の炒り煮 人参のサラダ ごはん 	<生活習慣病予防月間> <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグの野菜のせ(ポン酢付) ごぼう巻の煮物 小松菜の煮物 キャベツのサラダ (新メニュー) 山菜釜めし 	<生活習慣病予防月間> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉ときのこの甘辛炒め オムレツ チンゲン菜の辛子マヨ和え フチケーキ ごはん
	524kcal/塩分2.7g さばなどの青魚には血液サラサラにするDHA・EPAが豊富に含まれます。青魚を積極的にとるように推奨されています。		573kcal/塩分2g わかめのカリウムには高血圧予防効果があり、大豆には食物繊維が豊富に含まれ、コレステロールを下げる働きも期待できます。	497kcal/塩分3.4g 小松菜にはカルシウムが豊富で高血圧、貧血予防にも効果的と言われます。またβ-カロテンが多く、活性酸素を取り除き免疫力向上させます。	646kcal/塩分2.2g きのこに多く含まれる食物繊維は、食べすぎを防ぐ効果や、腸内環境を整えたりする効果が期待できます。

※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

2/13(木) または
2/14(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。)

- 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- さつまいものグラタン
- 高野豆腐の田楽
- ひじきの煮物
- カリフラワーのマスタード和え

388kcal 塩分2.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- 豆腐の中華炒め
- ほうれん草のおひたし
- 切干大根とツナの味噌あんかけ

357kcal 塩分2.6g
アレルギー: 卵・小麦・かに