

2月17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

2/12

水

お届け日  
2月17日～2月21日

	月 2月17日	火 2月18日	水 2月19日	木 2月20日	金 2月21日
おもいやりおかず	<花粉症予防週間> <b>・ますの中華野菜がけ</b> ・角揚げの煮物 ・小松菜のサラダ ・こんにゃくのピリ辛炒め ・キャベツの浅漬け  266kcal/塩分2.1g	<花粉症予防週間> <b>・エビフライ(タルタルソース付き)</b> ・ひじきと大豆の煮物 ・切干大根の和え物 ・フロッコリーのコンソメ煮 ・里芋の味噌煮  397kcal/塩分1.9g	<花粉症予防週間> <b>・さばの塩焼き</b> ・明太マヨオムレツ ・ほうれん草のサラダ ・じゃがいものバター炒め ・揚げポール  292kcal/塩分1.8g	<花粉症予防週間> <b>・豆腐のそぼろあんかけ</b> ・たこさつま揚げの煮物 ・白菜のサラダ ・こんにゃくと山菜の炒め物 ・黒豆の煮物  252kcal/塩分2.0g	<花粉症予防週間> <b>・じゃがいもと豚肉の甘辛煮</b> ・かれの塩こうじ焼き ・いんげんのごま和え ・春雨と油揚げの味噌炒め ・大根のゆかり和え  314kcal/塩分1.8g
	れんこんは血液をきれいにする食材です。またアスタキサンチンで免疫機能向上の効果がある「ます」も併せて摂りたいものです。	大豆やひじきなどの食物繊維を多く含む食材には、善玉菌を活性化しておなかの調子を整える効果があります。	さばなどの青魚にはオメガ3脂肪酸が含まれ、アレルギー症状を和らげる作用があり、花粉症対策として役立ちます。	山菜やこんにゃく、豆類などの食材には、体中の解毒作用を高めてくれる効能が期待できます。体内に花粉を溜めないことも大切です。	いんげん、人参などの緑黄色野菜には抗酸化物質のβカロテンが多く含まれ、活性酸素から身体を守る働きが期待できます。
おかず	<b>・豚肉と玉ねぎの甘辛炒めとハムカツ</b> ・イカハンバーグ ・大根のサラダ ・ほうれん草のソテー ・がんもの煮物  437kcal/塩分3.0g	<b>・つくね大葉巻きとサーモンフライ</b> ・いんげんの炒り煮 ・ポテトサラダ ・高野豆腐の煮物 ・黒豆の煮物  402kcal/塩分2.9g	<b>・麻婆豆腐と海老カツ</b> ・さわらの塩焼き ・チンゲン菜の和え物 ・大根の炒め物 ・焼きさつま揚げ  403kcal/塩分2.5g	<b>・キャベツのちゃんぽん炒めと甘辛さみフライ</b> ・三角揚げの煮物 ・春雨の酢の物 ・高菜饅頭 ・じゃがいもの甘辛煮  424kcal/塩分2.3g	<b>・チキンステーキの大根おろしポン酢ソース</b> ・山菜とうす揚げの炒り煮 ・小松菜のサラダ ・帆立風味フライ ・白菜の浅漬け  419kcal/塩分3.1g
		サーモンには、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にするビタミンDが豊富に含まれています。			
海鮮おかず	<b>・ハンバーグ(トリュフソース付き)とクリミーフライ</b> ・高野豆腐の煮物 ・もやしサラダ ・玉ねぎのカレー炒め ・なすの和え物  547kcal/塩分3.0g/食物繊維2.3g	<b>・豚肉と白菜の煮物と牛肉コロッケ(ソース付き)</b> ・わかめサラダ ・野菜のトマト煮 ・サバの漬焼き ・黒豆の煮物  483kcal/塩分2.8g/食物繊維5.2g	<b>・アジの竜田揚げ野菜がけとオムレツ</b> ・じゃが芋の煮物 ・しろ菜サラダ ・ちくわの和え物 ・つくね  444kcal/塩分2.4g/食物繊維2.8g	<b>・豚肉と玉ねぎのみそ煮と白身魚フライ(ソース付き)</b> ・ぜんまいの煮物 ・たけのこのバター醤油炒め ・カリフラワーサラダ ・春巻き  436kcal/塩分2.3g/食物繊維4.3g	<b>・つみれと野菜の煮物とチーズ入りフライ(ソース付き)</b> ・春雨の炒め物 ・大豆の煮物 ・カリフラワーサラダ ・ハムステーキ  404kcal/塩分3.0g/食物繊維3.0g
		黒豆に含まれるビタミンB1は糖質のエネルギー代謝に関わり、疲労回復を助ける効果があります。			
お弁当	<b>・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め</b> ・イカハンバーグ ・ハムカツ ・大根のサラダ ・ごはん  633kcal/塩分2.9g	<b>・つくね大葉巻き</b> <b>・サーモンフライ</b> ・いんげんの炒り煮 ・ポテトサラダ ・ごはん  627kcal/塩分2.8g	<b>・麻婆豆腐</b> ・さわらの塩焼きとさつま芋の天ぷら ・海老カツ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん  593kcal/塩分2.4g	<b>・キャベツのちゃんぽん炒め</b> ・三角揚げの煮物 ・甘辛さみフライ ・春雨の酢の物 ・ごはん  585kcal/塩分2.6g	<b>・チキンステーキの大根おろしポン酢ソース</b> ・山菜とうす揚げの炒り煮 ・小松菜のサラダ ・帆立風味フライ ・わかめごはん  588kcal/塩分3.2g
		サーモンにはカルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にするビタミンDが豊富に含まれています。			

※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**

2/20(木)または  
2/21(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"> <li>・赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ</li> <li>・ほうれん草とカニカマのおひたし</li> <li>・なすの煮物</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・ピーマンの味噌炒め</li> </ul>	379kcal 塩分2.2g アレルゲン: 卵・乳・小麦・えび・かに
<ul style="list-style-type: none"> <li>・あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き</li> <li>・かぼちゃと椎茸の含め煮</li> <li>・ほうれん草オイスターソース炒め</li> <li>・カリフラワーのサラダ</li> <li>・れんこんのごま和え</li> </ul>	355kcal 塩分1.7g アレルゲン: 卵・乳・小麦