

3月3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

2/26

水

お届け日  
3月3日～3月7日

	月 3月3日	火 3月4日	水 3月5日	木 3月6日	金 3月7日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの塩焼き</li> <li>がんもどきの煮物</li> <li>チンゲン菜のなめ茸和え</li> <li>もやしの中華炒め</li> <li>りんごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のバター醤油炒め</li> <li>ハム玉子とじ</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ甘酢野菜がけ</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>高菜饅頭</li> <li>厚焼玉子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひろすの煮物</li> <li>たら七味焼き</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>キャベツの中華煮</li> <li>ミートボール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふんわり豆腐の野菜がけ</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>春雨のシーザーサラダ</li> <li>チンゲン菜の炒め物</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>
	285kcal/塩分1.9g	348kcal/塩分1.8g	337kcal/塩分1.9g	250kcal/塩分1.9g	256kcal/塩分1.8g
		菜の花にはビタミン類・鉄・食物繊維などの栄養素が含まれており、免疫力向上・風邪や感染症の予防・シミやしわの増加の予防の効果が期待できます。			
おかず	<p>ひな祭りメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜と鶏肉の煮物と白身天ぷら</li> <li>オムレツ</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>りんごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツの玉子とじ</li> <li>ふんわり豆腐寄せ</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>大豆の煮物</li> <li>大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜炒めとコーンコロッケ</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>いんげんのごまサラダ</li> <li>マカロニソテー</li> <li>カレーボールの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と白菜の味噌煮と甘辛ささみフライ</li> <li>いかハンバーグ</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>じゃがいもとベーコンの炒め物</li> <li>うすら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩麻婆豆腐と海老カツ</li> <li>こんにゃくの煮物</li> <li>大根のサラダ</li> <li>高菜饅頭</li> <li>キャベツの浅漬</li> </ul>
	402kcal/塩分2.1g	462kcal/塩分2.8g	434kcal/塩分3g	436kcal/塩分2.4g	407kcal/塩分2.1g
	桃の節句とも言われる、「ひな祭り」女の子の健やかな成長と健康そして幸せを祈るお祝いです。		サバには、DHAやEPAなどの必須脂肪酸などが含まれており、血液をサラサラにし、血栓の予防や高血圧の予防に効果があります。		
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>トンカツソースがけとオムレツ</li> <li>わかめの酢の物</li> <li>れんこんの炒め物</li> <li>玉ねぎサラダ</li> <li>大学いも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ともやしの炒め物とベーコンカツ(ソース付き)</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>大豆のカレー煮</li> <li>焼売</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅しそ入りチキンカツ(大根おろしポン酢付き)と海鮮ステーキ</li> <li>春雨サラダ</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>とうもろこし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と根菜の味噌煮とウインナー入りじゃが芋フライ(ソース付き)</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>切干し大根の和え物</li> <li>白菜サラダ</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉野菜がけとハムカツ(ソース付き)</li> <li>じゃが芋の煮物</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>玉子焼き</li> </ul>
	597kcal/塩分3.0g/食物繊維2.7g	483kcal/塩分3.1g/食物繊維3.1g	505kcal/塩分3.0g/食物繊維2.4g	441kcal/塩分2.1g/食物繊維3.6g	481kcal/塩分2.7g/食物繊維4.0g
		大豆に含まれるサポニンがコレステロールなどを溶かすことができるため、血液をサラサラにしてくれる効果があります。			
お弁当	<p>ひな祭りメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜と鶏肉の煮物</li> <li>白身天ぷら</li> <li>菜の花の和え物</li> <li>りんごゼリー</li> <li>(新メニュー) ちらし寿司</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツの玉子とじ</li> <li>ふんわり豆腐寄せ</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>大学芋</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>さばの照り焼き</li> <li>コーンコロッケ</li> <li>いんげんのごまサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と白菜の味噌煮</li> <li>いかハンバーグ</li> <li>甘辛ささみフライ</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩麻婆豆腐</li> <li>海老カツ</li> <li>こんにゃくの煮物</li> <li>大根のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	604kcal/塩分3.4g	615kcal/塩分2.6g	649kcal/塩分2.5g	607kcal/塩分2.3g	556kcal/塩分1.9g
	桃の節句とも言われる、「ひな祭り」女の子の健やかな成長と健康そして幸せを祈るお祝いです。		サバにはDHAやEPAなどの必須脂肪酸などが含まれており、血液をサラサラにし、血栓の予防や高血圧の予防に効果があります。		

※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。

週末の御食事も

ご希望の方は…

楽子!! 冷凍おかず【おまかせ2種セット】献立

3/6(木)または  
3/7(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、ご注文が必要です。詳細はお問合せください。)

- カレイの山菜あん・豚焼肉
- がんもと椎茸の煮物
- 小松菜のおひたし
- れんこんと竹輪のきんぴら
- 春雨の中華和え

364kcal 塩分2.6g  
アレルギー:卵・小麦

- めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- さつまいもと竹輪の甘辛煮
- 金平ごぼう
- いんげんの白和え

311kcal 塩分2.5g  
アレルギー:かに・卵・乳・小麦