

2月24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

2/19

水

お届け日  
2月24日～2月28日

	月 2月24日	火 2月25日	水 2月26日	木 2月27日	金 2月28日
おもいやりおかず	振替休日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ともやしの生姜炒め</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>カリフラワーのサラダ</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li><b>おからポテト</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの七味焼き</li> <li>じゃがいもと鶏肉の炒め物</li> <li>ほうれん草の塩昆布和え</li> <li>大豆の煮物</li> <li>チーズかまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の中華あんかけ</li> <li>かれの塩焼き</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじの南蛮漬け</li> <li>しんじょう</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>金平ごぼう</li> <li>竹輪のゆかり焼き</li> </ul>
		304kcal/塩分2.1g	308kcal/塩分1.8g	204kcal/塩分1.9g	318kcal/塩分1.9g
おかず	振替休日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>おからは食物繊維や大豆イソフラボン、カリウムなど、さまざまな栄養素を含んでおり腸内環境の改善や生活習慣病の予防に効果があります。</li> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>大根のきんぴら</li> <li>里芋のごま煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>照り焼きチキンと<b>紫いもコロッケ</b></li> <li>キャベツのコンソメ煮</li> <li>春雨の中華サラダ</li> <li>小松菜の煮物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げと野菜の味噌煮とかき揚げ</li> <li>たら塩焼き</li> <li>もやしの和え物</li> <li>いんげんのカレー炒め</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツと豚肉のピリ辛炒めとツナマヨフライ</li> <li>切り昆布の炒り煮</li> <li>ほうれん草のごまサラダ</li> <li>ちぎり揚げの煮物</li> <li>厚焼玉子</li> </ul>
		400kcal/塩分3g	418kcal/塩分2.9g	403kcal/塩分2.0g	415kcal/塩分3g
満彩おかず	振替休日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ野菜入り黒酢ソースがけとオムレツ</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li><b>パクチョイの中華炒め</b></li> <li>にんじんサラダ</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タラ野菜がけ(カルパッチョドレッシング付き)とコーンフライ(ソース付き)</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>厚揚げのカレー炒め</li> <li>もやしサラダ</li> <li>たこ焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と大根の煮物とハムクランチカツ(ソース付き)</li> <li>マカロニのケチャップ炒め</li> <li>チヂミ(醤油付き)</li> <li>こんにゃくの白和え</li> <li>春巻き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ともやしの塩だれ炒めとクリームコロッケ(ソース付き)</li> <li>たけのこの煮物</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>切干し大根サラダ</li> <li>焼売</li> </ul>
		452kcal/塩分2.9g/食物繊維4.5g	440kcal/塩分2.6g/食物繊維3.0g	427kcal/塩分2.9g/食物繊維3.7g	466kcal/塩分3.0g/食物繊維3.5g
お弁当	振替休日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>里芋のごま煮</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>照り焼きチキン</li> <li>キャベツのコンソメ煮</li> <li><b>紫いもコロッケ</b></li> <li>春雨の中華サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げと野菜の味噌煮</li> <li>たら塩焼き</li> <li>かき揚げ</li> <li>もやしの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツと豚肉のピリ辛炒め</li> <li>ツナマヨフライ</li> <li>切り昆布の炒り煮</li> <li>ほうれん草のごまサラダ</li> <li>五目ごはん</li> </ul>
		643kcal/塩分3g	573kcal/塩分2.8g	556kcal/塩分1.9g	613kcal/塩分3g

※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** 2/27(木)または2/28(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>めばるの揚げびたし・ハンバーグデミグラスソース</li> <li>豆腐とツナのチャンプル</li> <li>さつまいもとさつま揚げの煮物</li> <li>小松菜のソテー</li> <li>切干大根の煮物</li> </ul>	330kcal 塩分2.2g アレルギー: 乳・小麦	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>キャベツのさつと煮</li> <li>ロマネスコカリフラワーのごま和え</li> </ul>	376kcal 塩分2.2g アレルギー: 乳・小麦
--	-------------------------------	--	-------------------------------