

4月7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

4/2

水

お届け日
4月7日～4月11日

	月 4月7日	火 4月8日	水 4月9日	木 4月10日	金 4月11日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • かわいいの生姜焼き • さつま揚げの煮物 • ほうれん草のサラダ • 大豆の中華炒め • キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐ハンバーグおろしポン酢ソース • 白菜の煮物 • キャベツのサラダ • マカロニソテー • 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏団子と野菜の炊き合わせ • あじの塩焼き • ブロッコリーのサラダ • ごぼうの炒め物 • 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉じゃが • 豆腐しんじょう • 大根の酢の物 • ヒーマンのさんびら • にしん昆布巻き 	<ul style="list-style-type: none"> • さわらの塩こうじ焼き • じゃが芋のカレー炒め • 菜の花の和え物 • 黒豆がんもの煮物 • 白菜のゆかり和え
	252kcal/塩分1.9g	345kcal/塩分2.1g	255kcal/塩分1.9g	269kcal/塩分2.0g	250kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉のカレーマヨ炒めと南瓜コロッケ • 丸揚げの煮物 • もやしのサラダ • 竹輪とコーンのバター醤油炒め • 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉ときこの味噌炒めとイカカツ • たら七味焼き • チンゲン菜の和え物 • れんこんの炒め物 • 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉の照焼きとかき揚げ • 大根のピリ辛炒め • ほうれん草のごま和え • 揚げポールの煮物 • うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 麻婆豆腐とチキンカツ • オムレツ • ブロッコリーのサラダ • 人参とワケの炒め物 • 里芋の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • ツナとじゃが芋の煮物と海老カツ • 白菜の煮物 • 小松菜のサラダ • 高野豆腐の煮物 • チーズかまぼこ
	326kcal/塩分2.8g	296kcal/塩分2g	352kcal/塩分2.2g	337kcal/塩分2.2g	322kcal/塩分2.4g
満彩おかず	<p>～春野菜入り鍋フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> • 豚カツ（味噌だれ付き）とオムレツ • 鶏肉とたけこのこのあごだし鍋風 • じゃが芋のバター炒め • ちくわサラダ • がんもの煮物 	<p>～春野菜入り鍋フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と白菜の煮物とささみフライ（ソース付き） • あさりとブロッコリーの洋風鍋風 • サワラの塩焼き • もやしナムル • うずら豆の煮物 	<p>～春野菜入り鍋フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> • 白身魚の天ぷらとたけこの天ぷら（わさび塩付き）と豆腐ハンバーグ • じゃが芋のキムチ鍋風 • 厚揚げの煮物 • キャベツサラダ • 肉団子 	<p>～春野菜入り鍋フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> • 豚肉ともやしのバター醤油炒めとハムカツ（ソース付き） • キャベツとアスパラのバジル鍋風 • 白菜の煮物 • 切干し大根サラダ • 焼売 	<p>～春野菜入り鍋フェア～</p> <ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉の野菜マリネがけとごま塩かぼちゃフライ（ソース付き） • キャベツのごま豆乳鍋風 • 大豆のカレー炒め • ほうれん草の和え物 • 長芋のゆかり和え
	568kcal/塩分3.0g/食物繊維2.4g	506kcal/塩分2.7g/食物繊維4.2g	450kcal/塩分3.1g/食物繊維2.0g	587kcal/塩分3.1g/食物繊維4.2g	490kcal/塩分3.2g/食物繊維4.6g
	たけこの含まれるチロシンはドーパミンの合成に必要で、幸せを感じるなど脳を活性化させる働きがあります。	ブロッコリーに含まれるスルフォラファンは、胃の炎症を抑えたりする効果が期待されています。	じゃが芋に含まれるビタミンCは、皮膚のコラーゲンを合成するのに欠かせないビタミンです。	アスパラに含まれる葉酸には赤血球の造成を助ける働きもあり、貧血の予防にも役立つとされています。	キャベツに含まれるキャベジンには胃の粘膜を保護し、胃腸の粘膜の新陳代謝を促進するはたらきがあります。
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉のカレーマヨ炒め • 丸揚げの煮物 • 南瓜コロッケ • もやしのサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉ときこの味噌炒め • たら七味焼き • イカカツ • チンゲン菜の和え物 • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉の照焼き • 大根のピリ辛炒め • かき揚げ • ほうれん草のごま和え • 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 麻婆豆腐 • オムレツ • チキンカツ • ブロッコリーのサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • ツナとじゃが芋の煮物 • 海老カツ • 高野豆腐の煮物 • 小松菜のサラダ • ごはん
	578kcal/塩分2.5g	559kcal/塩分1.9g	643kcal/塩分3.3g	607kcal/塩分2.2g	571kcal/塩分2.4g
極みおかず	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉のチリソース炒め • がんもの煮物 • 豆腐の中華煮 • パプリカと玉ねぎのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> • おでん • 鶏とキャベツの坦々炒め • れんこんさんびら • 里芋ごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> • 白身魚の野菜たっぷり香味あんかけ • カリフラワーの中華炒め • いんげんとコーンとにんじんのコンソメ煮 • 大根とえのきの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> • 焼きささみの野菜あんかけ • 豚汁風煮 • 長芋の和え物 • ちくわ煮の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • ささみとキャベツのマヨポン酢炒め • 大豆のトマト煮 • 小松菜と油揚げ煮 • 玉ねぎとセロリのナムルソテー
	291kcal/塩分1.9g	169kcal/塩分2.3g	121kcal/塩分1.2g	242kcal/塩分1.9g	236kcal/塩分2.1g
	パプリカの抗酸化作用に加え、たまねぎは血液サラサラ効果がある硫化アリルを豊富に含みます。	半月大根やちくわ、低カロリーな小粒こんにゃく、香ばしいたまねぎの揚げポール、にんじんが入り、からしとえんどうがアクセントを添えます。	カリフラワーにはビタミンCが豊富で免疫力向上、コラーゲンの生成を助け、美肌効果が期待できます。	低脂肪・高たんぱくなささみに、6種類の多様な野菜（もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、レンコン、エンドウ）をたっぷり使用した栄養満点の一品です。	低脂肪・高タンパクなささみと、ビタミンCや食物繊維が豊富なキャベツを使用した健康に優しいメインディッシュ。

※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

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

※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。)

4/10(木)または

4/11(金)お届け

- さば幽庵焼きのご添え・グリルチキンのごま醋ソース
- かぼちゃの煮物
- 高野豆腐のひすいあんかけ
- 切干大根の煮物
- いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アレルギー: 乳・小麦

- カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とし風
- 高野豆腐と野菜の煮物
- ひじきの煮物
- じゃがいものおかか和え
- キャベツとベーコンの炒め物

317kcal 塩分2.8g
アレルギー: 卵・小麦