

3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

3/19 水

お届け日
3月24日～3月28日

	月 3月24日	火 3月25日	水 3月26日	木 3月27日	金 3月28日
おもしろおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグきのこがけ 大豆の煮物 キャベツのサラダ ピーマンのきんぴら おからポテト 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の甘酢野菜がけ 白菜の味噌煮 大根のサラダ 焼きさつま揚げ 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> とりの唐揚げのおろしあん キャベツの中華炒め ほうれん草の和え物 かにしゅつまい 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とじゃがいものバター醤油炒め 絹ごし揚げの煮物 小松菜のサラダ マカロニのカレー炒め 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ ほっけの塩焼き 白菜のサラダ つきごんの炒め物 キャベツのゆかり和え
	256kcal/塩分2.0g	282kcal/塩分1.8g	371kcal/塩分1.9g	304kcal/塩分1.9g	252kcal/塩分2.0g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 春野菜で健康習慣フェア じゃが芋とソーセージのカレー炒めとメンチカツ かれいの塩焼き キャベツとツナのサラダ 小松菜の煮ひたし 大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 春野菜で健康習慣フェア 豚肉の生姜炒めとさつま芋のコロッケ 豆腐ハンバーグ 菜の花のおひたし 里芋の味噌煮 バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> 春野菜で健康習慣フェア 豆腐の玉子とじとあじフライ 海鮮ステーキ じゃがいもとそら豆のサラダ いんげんの炒め物 にしん昆布巻 	<ul style="list-style-type: none"> 春野菜で健康習慣フェア 豚肉とキャベツの味噌炒めと甘辛ささみフライ ごぼう天の煮物 ほうれん草の和え物 れんごんの炒め物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 春野菜で健康習慣フェア つくね大葉巻ハンバーグとイカカツ がんもの煮物 チンゲン菜のサラダ 大根とだけこのきんぴら 厚焼玉子
	408kcal/塩分2.2g	412kcal/塩分2.1g	408kcal/塩分2.6g	408kcal/塩分2.4g	415kcal/塩分2.8g
	じゃがいもはフランスでは「大地のりんご」と呼ばれるほど、タミnCが豊富でりんごの約5倍含まれているようです。	菜の花はビタミンCが豊富で、皮膚や粘膜の抵抗力を高めて感染症の予防に効果的です。	そら豆には亜鉛の含有量が野菜の中でトップクラスで、肌荒れ・かぜ予防の働きも期待できます。	キャベツにはビタミンU(キャベジン)が多く含まれています。胃腸の粘膜の修復に効果があります。	竹の子には食物繊維が豊富でお腹の中をきれいにしてくれたり、老廃物を排出する効果が期待できます。
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ(アヒーソース付き)とイカカツ(ソース付き) ひじきの煮物 もやしナムル コーンのバター炒め 八幡巻 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物とチーズ入りフライ(ソース付き) グラタン じゃが芋の炒め物 さつま揚げの煮物 ハムステーキ 	<ul style="list-style-type: none"> なすと牛ひき肉の炒め物と菜の花入りコロッケ(ソース付き) だけのこの炒め物 キャベツサラダ 油揚げの和え物 チキンナゲット 	<ul style="list-style-type: none"> 大根と豚肉の煮物とエビカツ(ソース付き) マカロニサラダ 大豆の煮物 キャベツとマスタードのサラダ 餃子 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げガパオソースがけとコーンクリームフライ(ソース付き) 大根の子リソース炒め かぶのコンソメ煮 小松菜サラダ 春巻
	578kcal/塩分3.1g/食物繊維3.1g	455kcal/塩分3.0g/食物繊維2.2g	575kcal/塩分2.2g/食物繊維3.2g	448kcal/塩分2.2g/食物繊維3.1g	500kcal/塩分2.7g/食物繊維3.2g
		なすに含まれるナスニンには抗酸化作用があり、免疫力の向上やがん予防にも効果があるとされています。			
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 春野菜で健康習慣フェア じゃが芋とソーセージのカレー炒め かれいの塩焼き メンチカツ キャベツとツナのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 春野菜で健康習慣フェア 豚肉の生姜炒め 豆腐ハンバーグ さつまいもコロッケ 菜の花のおひたし ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 春野菜で健康習慣フェア 豆腐の玉子とじ 海鮮ステーキ あじフライ じゃがいもとそら豆のサラダ ひじきごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 春野菜で健康習慣フェア 豚肉とキャベツの味噌炒め ごぼう天の煮物 甘辛ささみフライ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 春野菜で健康習慣フェア つくね大葉巻ハンバーグ イカカツ 大根とだけこのきんぴら チンゲン菜のサラダ ごはん
	604kcal/塩分2.2g	637kcal/塩分2.0g	645kcal/塩分3.4g	634kcal/塩分2.4g	639kcal/塩分2.7g
	じゃがいもはフランスでは「大地のりんご」と呼ばれるほど、ビタミンCが豊富でりんごの約5倍含まれているようです。	菜の花はビタミンCが豊富で、皮膚や粘膜の抵抗力を高めて感染症の予防に効果的です。	そら豆には亜鉛の含有量が野菜の中でトップクラスで、肌荒れ・かぜ予防の働きも期待できます。	キャベツにはビタミンU(キャベジン)が多く含まれています。胃腸の粘膜の修復に効果があります。	竹の子には食物繊維が豊富でお腹の中をきれいにしてくれたり、老廃物を排出する効果が期待できます。

※献立内容に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** **3/27(木)または3/28(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"> 鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜のおひたし さつまいもの甘辛和え 切干大根の煮物 	383kcal 塩分2.1g アレルギー:小麦	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め じゃがいものカレーコンソメ炒め ひじきの煮物 小松菜の煮ひたし れんごんの金平 	319kcal 塩分1.8g アレルギー:卵・乳・小麦
---	----------------------------	--	--------------------------------