

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"> <li>豆腐ハンバーグきのこがけ</li> <li>大豆の煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ピーマンのきんぴら</li> <li>おからポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚の甘酢野菜がけ</li> <li>白菜の味噌煮</li> <li>大根のサラダ</li> <li>焼きさつま揚げ</li> <li>大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とりの唐揚げのおろしあん</li> <li>キャベツの中華炒め</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>かにしゅつまい</li> <li>竹の子のおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とじゃがいものバター醤油炒め</li> <li>絹ごし揚げの煮物</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>マカロニのカレー炒め</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炊き合わせ</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>つきごんの炒め物</li> <li>キャベツのゆかり和え</li> </ul>
	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"> <li>春野菜で健康習慣フェア</li> <li>じゃが芋とソーセージのカレー炒めとメンチカツ</li> <li>かれいの塩焼き</li> <li>キャベツとツナのサラダ</li> <li>小松菜の煮ひたし</li> <li>大根のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春野菜で健康習慣フェア</li> <li>豚肉の生姜炒めとさつま芋のコロッケ</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>菜の花のおひたし</li> <li>里芋の味噌煮</li> <li>バターコーン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春野菜で健康習慣フェア</li> <li>豆腐の玉子とじとあじフライ</li> <li>海鮮ステーキ</li> <li>じゃがいもとそら豆のサラダ</li> <li>いんげんの炒め物</li> <li>にしん昆布巻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春野菜で健康習慣フェア</li> <li>豚肉とキャベツの味噌炒めと甘辛ささみフライ</li> <li>ごぼう天の煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>れんごんの炒め物</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春野菜で健康習慣フェア</li> <li>つくね大葉巻ハンバーグとイカカツ</li> <li>がんもの煮物</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>大根とだけこのきんぴら</li> <li>厚焼玉子</li> </ul>
	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"> <li>ハンバーグ(アヒーソース付き)とイカカツ(ソース付き)</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>もやしナムル</li> <li>コーンのバター炒め</li> <li>八幡巻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ともやしの炒め物とチーズ入りフライ(ソース付き)</li> <li>グラタン</li> <li>じゃが芋の炒め物</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>ハムステーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>だけのこの炒め物</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>油揚げの和え物</li> <li>チキンナゲット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根と豚肉の煮物とエビカツ(ソース付き)</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>大豆の煮物</li> <li>キャベツとマスタードのサラダ</li> <li>餃子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>大根の子リソース炒め</li> <li>かぶのコンソメ煮</li> <li>小松菜サラダ</li> <li>春巻</li> </ul>
	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"> <li>春野菜で健康習慣フェア</li> <li>じゃが芋とソーセージのカレー炒め</li> <li>かれいの塩焼き</li> <li>メンチカツ</li> <li>キャベツとツナのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春野菜で健康習慣フェア</li> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>さつまいもコロッケ</li> <li>菜の花のおひたし</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春野菜で健康習慣フェア</li> <li>豆腐の玉子とじ</li> <li>海鮮ステーキ</li> <li>あじフライ</li> <li>じゃがいもとそら豆のサラダ</li> <li>ひじきごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春野菜で健康習慣フェア</li> <li>豚肉とキャベツの味噌炒め</li> <li>ごぼう天の煮物</li> <li>甘辛ささみフライ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春野菜で健康習慣フェア</li> <li>つくね大葉巻ハンバーグ</li> <li>イカカツ</li> <li>大根とだけこのきんぴら</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	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"> <li>鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ</li> <li>高野豆腐の炊き合わせ</li> <li>小松菜のおひたし</li> <li>さつまいもの甘辛和え</li> <li>切干大根の煮物</li> </ul>	383kcal 塩分2.1g アレルギー:小麦	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め</li> <li>じゃがいものカレーコンソメ炒め</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>小松菜の煮ひたし</li> <li>れんごんの金平</li> </ul>	319kcal 塩分1.8g アレルギー:卵・乳・小麦
---	----------------------------	--	--------------------------------