

	月 4月21日	火 4月22日	水 4月23日	木 4月24日	金 4月25日
おも い や り お か ず	・あかうおのバジル焼き ・ちぎり揚げの煮物 ・マカロニサラダ ・白菜のコンソメ煮 ・黒豆の煮物	・豚肉の塩炒め ・オムレツ ・ブロッコリーのサラダ ・ 高野豆腐の煮物 ・大学芋	・揚げ豆腐の野菜かけ ・いかハンバーグ ・白菜の和え物 ・チンゲン菜のソテー ・大根の浅漬け	・さわらの塩こうじ焼き ・さつま揚げの煮物 ・小松菜の中華和え ・つきこんのきんぴら ・厚焼玉子	・鶏だんごの味噌煮 ・あじの塩焼き ・ほうれん草のサラダ ・キャベツの炒め物 ・竹輪の磯辺煮
	253kcal／塩分2.0g	395kcal／塩分1.9g	349kcal／塩分1.6g	255kcal／塩分1.7g	251kcal／塩分1.9g
		高野豆腐には、カルシウム、鉄が豊富に含まれ骨や歯の健康を保ち、貧血予防にも効果的です。			
お か ず	体の機能正常化ウィーク ・野菜とそぼろの甘辛炒めとさわらフライ ・ オムレツ ・ 小松菜のサラダ ・大根のコンソメ煮 ・がんもの煮物	体の機能正常化ウィーク ・ 豚肉の甘辛煮 とコーンフライ ・かれいの塩焼き ・いんげんのサラダ ・竹輪の煮物 ・キャベツの浅漬け	体の機能正常化ウィーク ・ じゃがいものカレー炒め とハムカツ ・ふんわり豆腐寄せ ・大根の酢の物 ・ほうれん草の煮びたし ・しゅうまい	体の機能正常化ウィーク ・鶏肉の照り焼きとポテトコロッケ ・里芋の味噌煮 ・ チンゲン菜の和え物 ・マカロニナポリタン ・大根のゆかり和え	体の機能正常化ウィーク ・ キャベツと海鮮の中華玉子とし とメンチカツ ・角揚げの煮物 ・白菜のサラダ ・高菜鰯頭 ・いか団子の煮物
	444kcal／塩分2.9g	434kcal／塩分2.1g	418kcal／塩分3.2g	424kcal／塩分2.2g	415kcal／塩分2.8g
	玉子や小松菜にはビタミンAが含まれます。視力の健康維持や皮膚や粘膜の保護などの効果が期待できます。	豚肉にはビタミンB群が豊富に含まれ、疲労回復・ストレス軽減を助ける働きがあります。	じゃがいものビタミンCは、抗酸化作用、免疫力向上、ストレス軽減にも効果が期待できます。	チンゲン菜は緑黄色野菜の中でも、ビタミンKを豊富に含む食品の一つです。	キャベツと玉子は、ビタミンEを含みます。ビタミンEは、抗酸化作用、血行促進、ホルモンバランスの調整、免疫力向上など様々な健康効果をもたらします。
満 彩 お か ず	・ハンバーグ（トリュフソース付き）とベーコン粒マスタードフライ（ソース付き） ・ 昆布の煮物 ・小松菜の白和え ・ウインナーの炒め物 ・とうもろこし	・豚肉ともやしの炒め物と白身魚フライ（ソース付き） ・たけのこの炒め物 ・高野豆腐サラダ ・海鮮ステーキ ・キャベツの和え物	・鶏肉の照焼きとエビカツ（ソース付き） ・カリフラワーの炒め物 ・小松菜サラダ ・こんにゃくの炒め物 ・春巻	・豚肉と大根のみそ煮とマヨネーズサラダフライ（ソース付き） ・ひじきの煮物 ・高野豆腐の玉子とし ・玉ねぎとキャベツのマリネ ・かぼちゃの煮物	・白菜とつみれの煮物といか野菜カツ（ソース付き） ・小松菜の炒め物 ・グラタン ・れんこんサラダ ・大根の和え物
	519kcal／塩分3.1g／食物繊維3.0g	430kcal／塩分3.1g／食物繊維3.0g	515kcal／塩分2.7g／食物繊維2.9g	430kcal／塩分2.6g／食物繊維4.7g	438kcal／塩分3.1g／食物繊維3.4g
	昆布の色素成分「フコキサンチン」は、主に内臓脂肪に作用し高めの血糖値を下げ、筋肉での糖の利用を促します。				
お 弁 当	体の機能正常化ウィーク ・野菜とそぼろの甘辛炒め ・ オムレツ ・ 小松菜のサラダ ・がんもの煮物 ・ごはん	体の機能正常化ウィーク ・ 豚肉の甘辛煮 ・かれいの塩焼き ・コーンフライ ・いんげんのサラダ ・ごはん	体の機能正常化ウィーク ・ じゃがいものカレー炒め ・ふんわり豆腐寄せ ・ハムカツ ・大根の酢の物 ・ごはん	体の機能正常化ウィーク ・鶏肉の照り焼き ・里芋の味噌煮 ・ポテトコロッケ ・ チンゲン菜の和え物 ・山菜ごはん	体の機能正常化ウィーク ・ キャベツと海鮮の中華玉子とし ・角揚げの煮物 ・メンチカツ ・白菜のサラダ ・ごはん
	579kcal／塩分2.5g	634kcal／塩分2.1g	646kcal／塩分3g	623kcal／塩分3.4g	575kcal／塩分2.3g
	玉子や小松菜にはビタミンAが含まれます。視力の健康維持や皮膚や粘膜の保護などの効果が期待できます。	豚肉にはビタミンB群が豊富に含まれ、疲労回復・ストレス軽減を助ける働きがあります。	じゃがいものビタミンCは、抗酸化作用、免疫力向上、ストレス軽減にも効果が期待できます。	チンゲン菜は緑黄色野菜の中でも、ビタミンKを豊富に含む食品の一つです。	キャベツと玉子は、ビタミンEを含みます。ビタミンEは、抗酸化作用、血行促進、ホルモンバランスの調整、免疫力向上など様々な健康効果をもたらします。
極 み お か ず	・鶏むねともやしの黒コショウ炒め ・白菜と豆腐のくたくた煮 ・大根のおかか煮 ・ キャベツとセロリ漬の和え物	・ 牛肉とキャベツと豆腐の中華煮 ・油揚げの煮物 ・ウインナーと玉ねぎのカレー炒め ・水菜和え	・味噌を使った照焼きチキン ・キャベツの胡麻ドレサラダ ・うすら豆 ・ジャーマンポテト ・厚焼き玉子	・ エビフリッターのタルタルソース ・根菜煮 ・マカロニナポリタン ・ハーフカットコーン	・ 鶏もも大豆ミートチリコンカンソース ・ほうれん草の和え ・金平ごぼう ・ソースがけお好み焼き
	122kcal／塩分1.5g	221kcal／塩分1.9g	290kcal／塩分2.0g	396kcal／塩分1.8g	189kcal／塩分2.3g
	キャベツはビタミンUが含まれ、胃の健康に役立ちます。セロリは食物繊維とカリウムが豊富です。	牛肉は脂質が少なく、高たんばくで鉄分を効率的に摂取できるヘルシーな食材です。加えて、にんじんのβカロテンは免疫力向上や肌の健康をサポートします。	鶏肉は高たんばく質で低脂質、味噌の発酵食品としての効果が腸内環境を整えます。付け合わせのほうれんそうは鉄分や葉酸が豊富で、貧血予防に役立ちます。	エビは高たんばく質かつ低脂質で、ミネラル（特に亜鉛やセレン）が豊富。タルタルソースは卵や油分からエネルギーを補えます	鶏もも肉に大豆ミートを加えることで植物性たんばく質や食物繊維がプラスされ、栄養価がさらにアップします。チリコンカンソースはリコピンを含み、抗酸化作用が期待できます。

※献立内容に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。

週末用の献食事も
ご対応の方には...

楽チン！！冷凍おかず【おまかせ2重セット】献立

4/24（木）または
4/25（金）お届け

※夕食もご利用可能なおメニューです。（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。）

・あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
・もちらの和風あんかけ
・ほうれん草と筍の煮びたし
・青のりポテト
・彩り玉子炒め

420kcal 塩分2.0g
アレルギー：卵・乳・小麦

・さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
・大根の土佐煮
・高野豆腐のかに風味あんかけ
・さつまいもと昆布の煮物
・ほうれん草のバターソテー

346kcal 塩分2.5g
アレルギー：大豆・卵・乳