

9月2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

8/28水

お届け日
9月2日～9月6日
(企画日表示:9月2回)

	月 9月2日	火 9月3日	水 9月4日	木 9月5日	金 9月6日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のきのこあんかけ ・切干し大根の煮物 ・オクラの和え物 ・マカロニの炒め物 ・金時豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・さごしの塩焼き ・ほうれん草の和え物 ・野菜炒め ・チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のマリネ ・えびいなり煮物 ・れんこんの和え物 ・ひじきの煮物 ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじのみりん漬け ・ちぎり揚げの煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・五目煮 ・白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と豆腐の甘辛煮 ・ほっけの西京焼き ・いんげんの和え物 ・里芋の煮物 ・厚焼きたまご
	273Kcal/塩分1.9g <small>切干し大根は通常の太根のカルシウムが15倍となります</small>	365Kcal/塩分2.2g	400Kcal/塩分1.8g	318Kcal/塩分2.0g	274Kcal/塩分1.6g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜の炒め物とコーンコロッケ ・さつま揚げの煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・れんこんのコンソメ炒め ・山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜とイカカツ ・かれいの味噌漬 ・かぼちゃのサラダ ・ぜんまいの炒め物 ・肉団子の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・つくねの味噌煮と春巻き ・ツナポテト ・ブロッコリーのサラダ ・さつま揚げのねぎ焼き ・黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の唐揚げねぎソースかけ ・にしんの照り焼き ・小松菜のサラダ ・根菜の煮物 ・バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーポトフとチキンカツ ・たららのバジル焼き ・マカロニサラダ ・しらたきの炒め物 ・オレンジ
	408Kcal/塩分3.8g	417Kcal/塩分2.4g	438Kcal/塩分3.0g <small>ブロッコリーに含まれるスルフォラファンは抗酸化作用があり、がん予防に効果的です</small>	439Kcal/塩分3.3g	408Kcal/塩分3.2g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・チンジャオロースとチヂミ ・キャベツと春雨の酢の物 ・鶏の唐揚げ ・チンゲン菜の中華和え ・がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライとタルタルソース ・豆乳揚げの煮物 ・小松菜の煮びたし ・ハンバーグ ・大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭と茄子のみぞれ煮といろいろ卵焼き ・ソース焼きそば ・ブロッコリーのピーナッツ和え ・ちくわの煮物 ・揚げ餃子 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロースの生姜焼きとメンチカツ ・マカロニのコンソメ炒め ・ゴーヤチャンプルー ・ひじきの煮物 ・さんまの生姜煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムステーキの濃厚トマトソースとコロッケ ・ほうれん草の炒め物 ・さつま揚げの煮物 ・切干し大根の煮物 ・セロリの漬物
	509kcal/塩分 2.8g/食物繊維 3.2g	515kcal/塩分2.8g/食物繊維 2.4g	502kcal/塩分2.8g/食物繊維3.8g	582kcal/ 塩分3.2g/食物繊維3.6g <small>ゴーヤの苦みには、胃腸の調子を整え、夏バテ改善の効果があります</small>	524Kcal/塩分2.9g/食物繊維3.4g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜の炒め物 ・さつま揚げの煮物 ・れんこんのコンソメ炒め ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜 ・かれいの味噌漬 ・イカカツ ・かぼちゃサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・つくねの味噌煮 ・ツナポテト ・春巻き ・ブロッコリーのサラダ ・わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の唐揚げねぎソースかけ ・根菜の煮物 ・にしんの照り焼き ・小松菜のサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーポトフ ・たららのバジル焼きとチキンカツ ・しらたきの炒め物 ・マカロニサラダ ・ごはん
	603Kcal/塩分2.5g	618Kcal/塩分2.1g	612Kcal/塩分2.8g <small>ブロッコリーに含まれるスルフォラファンは抗酸化作用があり、がん予防に効果的です</small>	629Kcal/塩分2.8g	633Kcal/塩分3.0g

※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

9/5(木)または
9/6(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"> ・鱈のパン粉焼き・トマト油淋鶏 ・豆腐と玉子のチャンプル ・さつまいもと人参のそぼろ和え ・揚げと昆布の煮物 ・キノコのソテーゆず風味 	387kcal 塩分2.3g アレルゲン:卵・乳・小麦	<ul style="list-style-type: none"> ・秋鮭のゆず味噌かけ・豚肉の生姜焼き ・じゃがいものそぼろあんかけ ・卵の花 ・いんげんのおひたし ・茄子のごまよごし 	343kcal 塩分2.1g アレルゲン:小麦
---	--------------------------------	---	----------------------------