

9月9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

9/4 水

お届け日
9月9日～9月13日
(企画回表示:9月3回)

	月 9月9日	火 9月10日	水 9月11日	木 9月12日	金 9月13日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのホワイトソースかけ 厚揚げの生姜煮 ポテトサラダ 白菜の煮びたし しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの照り焼き ポークチャップ チンゲン菜の和え物 高野豆腐の卵とじ 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> さばの西京焼き かぼちゃの煮物 キャベツのサラダ きんぴらごぼう ちくわの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏と野菜の煮物 かれいのみりん漬け 春雨サラダ ひじきの煮物 たけのこのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> エビチリ 五目豆の煮物 ほうれん草の和え物 大根の生姜煮 チーズ入りかまぼこ
	313Kcal/塩分2.2g	299Kcal/塩分2.2g	395Kcal/塩分2.2g	356Kcal/塩分2.0g	373Kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ 信田巻きの煮物 ほうれん草の和え物 ごぼうのカレー炒め キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のキムチ炒め 枝豆コロッケ あじの照り焼き マカロニサラダ イカ大根 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げおろしポン酢かけ ぜんまいの煮物 小松菜の和え物 ごぼう巻きの煮物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツのトマトソースかけと串カツ 豆乳三角揚げの煮物 かぼちゃのサラダ アスパラガスの炒め物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの塩焼きとメンチカツ 切干し大根の煮物 いんげんの和え物 つきこんにゃくの炒め物 里芋の味噌煮
	408Kcal/塩分2.2g	403Kcal/塩分3.4g	450Kcal/塩分4.8g	401Kcal/塩分2.5g	409Kcal/塩分2.8g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 焼き鮭の旨みそあんかけとウイナーフライ きんぴらごぼう チンゲン菜の煮びたし ロールキャベツのカレー煮 生姜味の佃煮 大根菜和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とさつま芋のカレークリームソースとポテトサラダフライ マカロニサラダ さばの塩焼き 煮なます ポイルコーン がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ぶりの照り焼き 肉じゃが ブロッコリーの和え物 れんこんのきんぴら 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> とんかつデミグラスエッグソースかけ 五目豆の煮物 いんげんの胡麻和え タラのパン粉焼き ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と卵のチリソース炒めと白身魚フライ キャベツサラダ ひじきの煮物 しらたきの煮物 しゅうまい
	507kcal/塩分 2.4g/食物繊維 5.6g <small>鮭に含まれるアスタキサンチンには活性酸素を消す働きがあります</small>	577kcal/塩分3.2g/食物繊維 2.6g	513kcal/塩分3.4g/食物繊維5.3g	597kcal/塩分2.7g/食物繊維5.5g	579Kcal/塩分3.2g/食物繊維3.3g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツ 信田巻きの煮物 ごぼうのカレー炒め ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のキムチ炒め あじの照り焼き 枝豆コロッケ マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げおろしポン酢かけ ぜんまいの煮物 ごぼう巻きの煮物 小松菜の和え物 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツのトマトソースかけ 豆乳三角揚げの煮物 串カツ かぼちゃのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの塩焼き 切干し大根の煮物 メンチカツ いんげんの和え物 ごはん
	565Kcal/塩分2.1g	626Kcal/塩分3.3g	610Kcal/塩分4.3g	617Kcal/塩分2.4g	624Kcal/塩分2.5g

※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

9/12(木)または
9/13(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。)

- サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ玉ねぎソース
- かぼちゃの肉そぼろかけ
- 小松菜のおひたし
- いんげんの白和え
- 切干大根のケチャップ煮

296kcal 塩分1.7g
アレルギー:卵・乳・小麦

- 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
- 大根とじゃこのおひたし
- くずし豆腐とれんこん生姜炒め

348kcal 塩分1.9g
アレルギー:卵・乳・小麦