

9月17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

9/11 水

お届け日
9月17日～9月20日
(企画回表示:9月4回)

	月 9月16日	火 9月17日	水 9月18日	木 9月19日	金 9月20日
おもいやりおかず	敬老の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の幽庵焼き 切干し大根の煮物 小松菜の和え物 五種豆のチリソース炒め ちくわの照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の七味焼き 枝豆がんもの煮物 白菜のサラダ じゃがいもの炒め物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と鶏肉の煮物 メバルの照り焼き いんげんのおひたし 野菜炒め オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> アジの南蛮漬け えびいなりの煮物 オクラの和え物 春雨の炒め物 しゅうまい
		288Kcal/塩分1.9g	398Kcal/塩分2.2g	256Kcal/塩分1.6g	315Kcal/塩分2.0g
おかず	敬老の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉と野菜コロッケ かれいの味噌漬け チンゲン菜の和え物 高野豆腐の煮物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのきのこあんかけ 切昆布の煮物 キャベツのサラダ れんこんのコンソメ炒め 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがとアジフライ チンゲン菜のさっと煮 ごぼうのサラダ さつま揚げの照り焼き 白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ソースカツ さんまの塩焼き 小松菜の和え物 なすのそぼろ煮 キャベツの浅漬け
		409Kcal/塩分2.5g	418Kcal/塩分2.8g	409Kcal/塩分2.5g	425Kcal/塩分3.4g
新 満彩おかず	敬老の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグデミグラスソースがけ ほうれん草とマカロニの炒め物 こんにゃくのピリ辛煮 根菜のマリネ がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 照り焼きチキンとコロッケ 春雨のサラダ 大根の煮物 セロリの漬物 かぼちゃの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> かに玉甘酢あんかけとメンチカツ ソース焼きそば ブロッコリーのごま和え 里芋の煮物 いもづるの佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> さばのカレー焼きとイカフライ わかめがんもの煮物 野菜炒め オクラの和え物 バターコーン
		590kcal/塩分3.3g/食物繊維 4.4g	508kcal/塩分3.2g/食物繊維3.8g	582kcal/塩分3.4g/食物繊維3.5g	506Kcal/塩分2.6g/食物繊維4.7g
お弁当	敬老の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 かれいの味噌漬け 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのきのこあんかけ 切昆布の煮物 れんこんのコンソメ炒め キャベツのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが チンゲン菜のさっと煮 アジフライ ごぼうのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ソースカツ さんまの塩焼き なすのそぼろ煮 小松菜の和え物 五目ごはん
		629Kcal/塩分2.5g	641Kcal/塩分2.5g	629Kcal/塩分2.1g	633Kcal/塩分3.1g

※献立内容は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

9/19(木) または
9/20(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。)

- カレイの香草焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
- 若竹煮
- ほうれん草の白和え
- 梅しそめん
- れんこんの甘辛煮

397kcal 塩分3.4g
アレルギー:卵・小麦

- ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
- 白菜の煮びたし
- 玉子とじ煮
- 茄子の生姜醤油
- いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g
アレルギー:卵・乳・小麦