

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"> <li>赤魚の幽庵焼き</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>五種豆のチリソース炒め</li> <li>ちくわの照り煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の七味焼き</li> <li>枝豆がんもの煮物</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>じゃがいもの炒め物</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐と鶏肉の煮物</li> <li>メバルの照り焼き</li> <li>いんげんのおひたし</li> <li>野菜炒め</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アジの南蛮漬け</li> <li>えびいなりの煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>
		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"> <li>回鍋肉と野菜コロッケ</li> <li>かれいの味噌漬け</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのきのこあんかけ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>れんこんのコンソメ炒め</li> <li>厚焼きたまご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃがとアジフライ</li> <li>チンゲン菜のさっと煮</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>さつま揚げの照り焼き</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソースカツ</li> <li>さんまの塩焼き</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>なすのそぼろ煮</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>
		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"> <li>ハンバーグデミグラスソースがけ</li> <li>ほうれん草とマカロニの炒め物</li> <li>こんにゃくのピリ辛煮</li> <li>根菜のマリネ</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>照り焼きチキンとコロッケ</li> <li>春雨のサラダ</li> <li>大根の煮物</li> <li>セロリの漬物</li> <li>かぼちゃの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かに玉甘酢あんかけとメンチカツ</li> <li>ソース焼きそば</li> <li>ブロッコリーのごま和え</li> <li>里芋の煮物</li> <li>いもづるの佃煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばのカレー焼きとイカフライ</li> <li>わかめがんもの煮物</li> <li>野菜炒め</li> <li>オクラの和え物</li> <li>バターコーン</li> </ul>
		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"> <li>回鍋肉</li> <li>かれいの味噌漬け</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのきのこあんかけ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>れんこんのコンソメ炒め</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>チンゲン菜のさっと煮</li> <li>アジフライ</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソースカツ</li> <li>さんまの塩焼き</li> <li>なすのそぼろ煮</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>五目ごはん</li> </ul>
		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

9/19(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