

9月23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

9/18水

お届け日  
9月24日～9月27日  
(企画日表示:10月1回)

	月 9月23日	火 9月24日	水 9月25日	木 9月26日	金 9月27日
おもいやりおかず	秋分の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんものゆずあんかけ</li> <li>・さばの塩焼き</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・もやし炒め</li> <li>・ちくわの天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八宝菜</li> <li>・かれのいの照り焼き</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・大根のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほっけの幽庵焼き</li> <li>・さつま揚げの煮物</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・菜の花の煮びたし</li> <li>・黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海老マヨのチリソースかけ</li> <li>・あじの味噌焼き</li> <li>・キャベツのサラダ</li> <li>・なすの生姜煮</li> <li>・山くらげの醤油漬け</li> </ul>
		342Kcal/塩分2.1g	260Kcal/塩分2.0g <small>ひじきはごぼうの6倍以上も食物繊維が含まれております</small>	272Kcal/塩分2.1g	399Kcal/塩分2.2g
おかず	秋分の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と玉ねぎの甘辛炒めと白身魚のフライ</li> <li>・チキンピカタ</li> <li>・キャベツのサラダ</li> <li>・じゃがいもの煮物</li> <li>・白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライ</li> <li>・大根の味噌煮</li> <li>・玉ねぎのサラダ</li> <li>・こんにゃくの煮物</li> <li>・金時豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉と里芋の煮物とかぼちゃコロック</li> <li>・ほっけの塩焼き</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・小松菜の煮びたし</li> <li>・肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の甘酢あんかけ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・いんげんの和え物</li> <li>・厚揚げの香ばし醤油焼き</li> <li>・フルーツカクテル</li> </ul>
		422Kcal/塩分3.0g <small>じゃがいものカリウムはアレルギー体質改善の効果があります</small>	418Kcal/塩分2.8g	439Kcal/塩分3.0g	420Kcal/塩分2.7g
新満彩おかず	秋分の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーの南蛮漬けとたまご焼き</li> <li>・とり野菜みそ煮</li> <li>・チンゲン菜の和え物</li> <li>・かぼちゃのサラダ</li> <li>・たたきごぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚ロースステーキとさわらフライ</li> <li>・こんにゃくの煮物</li> <li>・切干し大根の煮物</li> <li>・マカロニたまごサラダ</li> <li>・なすのおひたし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏天の甘酢あんかけ</li> <li>・ごぼうの甘辛煮</li> <li>・三角揚げの煮物</li> <li>・いんげんのごま和え</li> <li>・にしんの昆布巻き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の照り焼きとメンチカツ</li> <li>・ナポリタン風ペンネ</li> <li>・ほうれん草の白和え</li> <li>・わかめとたけのこの煮物</li> <li>・さつま揚げの煮物</li> </ul>
		508kcal/塩分3.1g/食物繊維 4.9g	514kcal/塩分2.8g/食物繊維3.5g	507kcal/ 塩分3.2g/食物繊維5.2g <small>昆布にはヨウ素が豊富に含まれており、肌の新陳代謝を活性化します</small>	506Kcal/塩分2.6g/食物繊維4.7g
お弁当	秋分の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め</li> <li>・白身魚のフライ</li> <li>・じゃがいもの煮物</li> <li>・キャベツのサラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライ</li> <li>・大根の味噌煮</li> <li>・こんにゃくの煮物</li> <li>・玉ねぎのサラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉と里芋の煮物</li> <li>・ほっけの塩焼き</li> <li>・小松菜の煮びたし</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の甘酢あんかけ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・いんげんの和え物</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・わかめごはん</li> </ul>
		645Kcal/塩分2.7g <small>じゃがいものカリウムはアレルギー体質改善の効果があります</small>	647Kcal/塩分2.7g	648Kcal/塩分2.6g	620Kcal/塩分2.5g

※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

9/26(木)または  
9/27(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。)

- ・さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
- ・かぼちゃの煮物
- ・高野豆腐のひすいあんかけ
- ・切干大根の煮物
- ・いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g  
アレルギー:乳・小麦

- ・カレーのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とし風
- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・ひじきの煮物
- ・茶そば
- ・わけぎの煮びたし

278kcal 塩分2.1g  
アレルギー:卵・乳・小麦・そば