

9月30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

9/25 水

お届け日  
9月30日～10月4日  
(企画回表示:10月2回)

	月 9月30日	火 10月1日	水 10月2日	木 10月3日	金 10月4日
おもしろおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・大根の煮物</li> <li>・白菜の酢の物</li> <li>・山菜の煮物</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</li> <li>・ほっけの照り焼き</li> <li>・ほうれん草の白和え</li> <li>・春雨の炒め物</li> <li>・しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の塩こうじ焼き</li> <li>・がんもの煮物</li> <li>・チンゲン菜の和え物</li> <li>・もやし中華炒め</li> <li>・キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼き豆腐と豚肉の煮物</li> <li>・あじの七味焼き</li> <li>・五種豆のサラダ</li> <li>・れんこんのカレー炒め</li> <li>・フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ豆腐の野菜あんかけ</li> <li>・切干し大根の煮物</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・いんげんの炒り煮</li> <li>・肉団子</li> </ul>
	356Kcal/塩分2.0g	309Kcal/塩分1.9g <small>鶏肉とほうれん草の食べ合わせは貧血予防と改善の効果がある</small>	250Kcal/塩分1.7g	265Kcal/塩分2.2g	400Kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チンジャオロースとエビカツ</li> <li>・きのこ入り角揚げの煮物</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・こんにゃくの煮物</li> <li>・黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のカレー焼きとコーンコロッケ</li> <li>・切昆布の煮物</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・れんこんの炒め物</li> <li>・山くらげの醤油漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・厚揚げ豆腐と野菜の煮物とイカカツ</li> <li>・さばのみりん漬け</li> <li>・大根生酢</li> <li>・いんげんの炒め物</li> <li>・厚焼きたまご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の天ぷらトマトソースかけ</li> <li>・さんまの塩焼き</li> <li>・ブロッコリーのサラダ</li> <li>・わかめと薄揚げの煮物</li> <li>・キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜焼きと白身魚のフライ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・チンゲン菜の中華和え</li> <li>・さつま揚げのゆかり焼き</li> <li>・白菜の浅漬け</li> </ul>
	402Kcal/塩分2.5g	408Kcal/塩分2.9g	400Kcal/塩分1.9g	432Kcal/塩分2.6g <small>さんまはビタミンB群、D、Eやナイアシンを豊富に含み滋養強壮に効果がある</small>	402Kcal/塩分2.4g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライと白身魚フライ</li> <li>・れんこんのきんぴら</li> <li>・ポトフ</li> <li>・こんにゃくの炒り煮</li> <li>・オクラの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・照り焼きチキンとメンチカツ</li> <li>・バジルスパゲッティ</li> <li>・切干し大根のサラダ</li> <li>・冬瓜の煮物</li> <li>・山くらげの醤油漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉とえのきの卵とじとカレーコロッケ</li> <li>・温野菜サラダ</li> <li>・チンゲン菜の中華和え</li> <li>・かぶとにんじんの煮物</li> <li>・チーズつくね</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タラのマヨパン粉焼きと唐揚げ</li> <li>・豚肉とキャベツの炒め物</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・セロリの漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールキャベツのシチューかけと春巻</li> <li>・さつま揚げの煮物</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ゴーヤ炒め</li> <li>・金時豆の煮物</li> </ul>
	506kcal/塩分2.4g/食物繊維 4.8g <small>こんにゃくには食物繊維が豊富でコレステロール値正常化などに効果がある</small>	507kcal/塩分3.3g/食物繊維 3.7g	589kcal/塩分2.5g/食物繊維3.6g	540kcal/ 塩分2.6g/食物繊維4.2g	569Kcal/塩分2.7g/食物繊維2.3g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チンジャオロース</li> <li>・きのこ入り角揚げの煮物</li> <li>・こんにゃくの煮物</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・青菜ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のカレー焼き</li> <li>・切昆布の煮物</li> <li>・コーンコロッケ</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・厚揚げ豆腐と野菜の煮物</li> <li>・さばのみりん漬け</li> <li>・イカカツ</li> <li>・大根生酢</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の天ぷらトマトソースかけ</li> <li>・さんまの塩焼き</li> <li>・ブロッコリーのサラダ</li> <li>・わかめと薄揚げの煮物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・白身魚のフライ</li> <li>・チンゲン菜の中華和え</li> <li>・ごはん</li> </ul>
	608Kcal/塩分2.3g	592Kcal/塩分1.8g <small>高タンパクで低脂肪の鶏肉は疲労回復の効果がある</small>	613Kcal/塩分1.9g	650Kcal/塩分2.8g	632Kcal/塩分2.0g

※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

10/3 (木) または  
10/4 (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。)

- ・あじと彩り野菜のエスカパッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
- ・もちふの和風あんかけ
- ・ほうれん草と筍の煮びたし
- ・青のりポテト
- ・彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g  
アレルギー: 卵・乳・小麦

- ・さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ
- ・豆腐のきのこあんかけ
- ・ほうれん草とカニカマのおひたし
- ・ピーマンの味噌炒め
- ・オクラのおかか和え

360kcal 塩分1.8g  
アレルギー: 卵・小麦・かに