

10月7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

10/2水

お届け日
10月7日～10月11日
(企画日表示:10月3回)

	月 10月7日	火 10月8日	水 10月9日	木 10月10日	金 10月11日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが かれいの西京焼き 大根の和え物 いんげんの炒り煮 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐 メバルの漬け焼き キャベツの和え物 れんこんのじゃこ炒め しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き 里芋とイカの煮物 ほうれん草の和え物 春雨の炒め物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> あじの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ピーマンのきんぴら 大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> やわらか鶏もも肉の甘酢あんかけ 赤魚の塩焼き ツナサラダ ひじきの煮物 厚焼きたまご
	311Kcal/塩分1.6g	298Kcal/塩分2.2g	269Kcal/塩分2.1g	307Kcal/塩分2.2g	374Kcal/塩分2.0g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とれんこんのオイスターソース炒めと枝豆コロッケ あじの生姜焼き ほうれん草のおひたし 茄子のカレー炒め 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏から揚げねぎ塩ソースかけ じゃがいものコンソメ炒め オクラの和え物 白菜の煮びたし 山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの卵あんかけとメンチカツ カレイのみりん漬け れんこんの和え物 キャベツの炒め物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とぜんまいのビビンバ炒めと野菜コロッケ にしんの西京焼き 春雨の酢の物 きんぴらごぼう たけのこのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子のクリーム煮とイカ野菜カツ ほっけのバジル焼き 小松菜の和え物 エビの炒め物 バターコーン
	402Kcal/塩分2.1g	401Kcal/塩分3.8g	403Kcal/塩分2.5g	419Kcal/塩分2.5g	439Kcal/塩分3.3g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> さば漬け焼きとなすの天ぷら キャベツとペペロンチーノ 里芋とイカの煮物 ブロッコリーの ごま和え わかめの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 秋野菜カレーと豚串フライ さつま揚げの煮物 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> おろしヒレカツ マカロニナポリタン きんぴらごぼう 枝豆入りマリネサラダ かぼちゃの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 照り焼きハンバーグ 豚肉と大根の煮物 ふきとたけのこの煮物 イカカツ 中華ポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ますの漬け焼きとチキンカツ こんにゃくの煮物 オクラの和え物 ポテトサラダ 生姜味の佃煮 大根菜和え
	538kcal/塩分2.6g/食物繊維 3.6g	508kcal/塩分2.6g/食物繊維 5.4g	504kcal/塩分3.1g/食物繊維 5.7g	582kcal/塩分3.2g/食物繊維 2.4g	510Kcal/塩分3.3g/食物繊維 3.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とれんこんのオイスターソース炒め あじの生姜焼き 茄子のカレー炒め ほうれん草のおひたし ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏から揚げねぎ塩ソースかけ じゃがいものコンソメ炒め 白菜の煮びたし オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの卵あんかけ カレイのみりん漬け メンチカツ れんこんの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とぜんまいのビビンバ炒め にしんの西京焼き 野菜コロッケ 春雨の酢の物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子のクリーム煮 ほっけのバジル焼き イカ野菜カツ 小松菜の和え物 五目ごはん
	603Kcal/塩分1.8g	614Kcal/塩分2.7g	645Kcal/塩分2.5g	650Kcal/塩分2.5g	615Kcal/塩分3.2g

※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

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

10/10(木)または
10/11(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。)

- さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ブロッコリーのジュレサラダ
- 小松菜と切干大根のごましょうゆ
- 茎わかめの当座煮

311kcal 塩分2.8g
アレルギー:小麦

- さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
- 冬瓜の土佐煮
- 高野豆腐のかに風味あんかけ
- さつまいもと昆布の煮物
- ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.3g
アレルギー:かに・小麦・卵・乳