

10月14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

10/9水

お届け日  
10月15日～10月18日  
(企画日表示:10月4回)

	月 10月14日	火 10月15日	水 10月16日	木 10月17日	金 10月18日
おもいやりおかず	<p>体育の日のためお休みです</p>	<p>・たら酒蒸し ・切干し大根の煮物 ・ほうれん草の白和え ・もやしの炒め物 ・チーズ入りかまぼこ</p>	<p>・赤魚の幽庵焼き ・野菜炒め ・カリフラワーのサラダ ・がんもの煮物 ・白菜のゆかり和え</p>	<p>・オムレツのミートソースかけ ・五目巾着の煮物 ・小松菜の和え物 ・しらたきの炒め物 ・オレンジ</p>	<p>・あじの七味焼き ・白菜の中華煮 ・キャベツの和え物 ・つきこんの炒め物 ・たけのこのおかか煮</p>
		253Kcal/塩分2.0g	254Kcal/塩分2.2g	323Kcal/塩分1.9g	314Kcal/塩分1.8g
おかず	<p>体育の日のためお休みです</p>	<p>・ハンバーグのおろしソースかけ ・小松菜の煮びたし ・春雨のサラダ ・豆腐ナゲット ・キャベツの浅漬け</p>	<p>・鶏の天ぷら甘酢あんかけ ・大根の煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・茄子のごま和え ・黒豆の煮物</p>	<p>・鮭のフライ玉ねぎソースかけ ・肉じゃが ・れんこんの和え物 ・さつま揚げの照り焼き ・山くらげの醤油漬け</p>	<p>・鶏肉と里芋の煮物と野菜コロッケ ・メバルの照り焼き ・いんげんのサラダ ・ぜんまいの煮物 ・厚焼きたまご</p>
		403Kcal/塩分2.7g	404Kcal/塩分2.3g	438Kcal/塩分3.7g <small>じゃがいもの主成分はデンプンで カロリーはお米の半分と低カロリーです</small>	404Kcal/塩分2.6g
新 満彩おかず	<p>体育の日のためお休みです</p>	<p>・豚豚とさんまのかば焼き ・春雨の和え物 ・五目大豆の煮物 ・冬瓜の煮物 ・厚焼きたまご</p>	<p>・ミートボール入りシチューとハムカツ ・ひじきの煮物 ・小松菜の煮物 ・オクラの和え物 ・白いんげん豆の煮物</p>	<p>・エビフライとソース焼きそば ・豆腐しんじょうの煮物 ・キャベツのサラダ ・焼きさばの味噌あんかけ ・しろ菜の煮物</p>	<p>・豚肉入り野菜炒めとコロッケ ・焼きハムとオムレツ ・がんもの煮物 ・わかめの酢の物 ・にしんの昆布巻き</p>
		546kcal/塩分3.0g/食物繊維3.3g <small>さんまに含まれるDHAは、記憶力向上 や脳の老化防止に効果があります</small>	569kcal/塩分3.2g/食物繊維4.9g	555kcal/塩分2.9g/食物繊維3.0g	557Kcal/塩分3.2g/食物繊維2.7g
お弁当	<p>体育の日のためお休みです</p>	<p>・ハンバーグのおろしソースかけ ・小松菜の煮びたし ・春雨のサラダ ・豆腐ナゲット ・わかめごはん</p>	<p>・鶏の天ぷら甘酢あんかけ ・大根の煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・茄子のごま和え ・ごはん</p>	<p>・鮭のフライ玉ねぎソースかけ ・肉じゃが ・れんこんの和え物 ・さつま揚げの照り焼き ・ごはん</p>	<p>・鶏肉と里芋の煮物 ・メバルの照り焼き ・野菜コロッケ ・いんげんのサラダ ・ごはん</p>
		640Kcal/塩分2.7g	553Kcal/塩分2.3g	623Kcal/塩分2.3g <small>じゃがいもの主成分はデンプンで カロリーはお米の半分と低カロリーです</small>	614Kcal/塩分2.6g

※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

10/17(木)または  
10/18(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。)

- ・鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- ・さつまいものグラタン
- ・高野豆腐の田楽
- ・ひじきの煮物
- ・カリフラワーのマスタート和え

380kcal 塩分2.8g  
アレルギー:卵・乳・小麦

- ・さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ・ジャーマンポテト
- ・もちろの玉子とじ
- ・キャベツとコーンの炒め物
- ・おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g  
アレルギー:卵・乳・小麦