

10月21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

10/16 水

お届け日
10月21日～10月25日
(企画日表示:10月5回)

	月 10月21日	火 10月22日	水 10月23日	木 10月24日	金 10月25日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の塩焼き ・高野豆腐の煮物 ・プロッコリーの和え物 ・鶏もも中華炒め ・大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と豚肉の甘辛煮 ・あじの西京焼き ・オクラのおろし和え ・きのこの炒め物 ・山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの漬け焼き ・ごぼう巻き煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・春雨の炒め物 ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と里芋の煮物 ・ほっけの塩焼き ・ポテトサラダ ・ひじきの煮物 ・白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・かに玉のあんかけ ・肉団子の煮物 ・海藻のサラダ ・五目豆の煮物 ・フルーツカクテル
	257Kcal/塩分2.2g	255Kcal/塩分1.7g	315Kcal/塩分1.6g	328Kcal/塩分2.0g	332Kcal/塩分2.2g
	鮭はビタミンB群が揃っていて肌や髪を健康にし疲労回復にも役立ちます				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ ・切昆布の煮物 ・小松菜の和え物 ・つきこんの炒め物 ・里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポトフと春巻き ・赤魚の照り焼き ・マカロニサラダ ・いんげんの炒め物 ・厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜とコーンコロック ・カレイの味噌漬 ・さつまいもサラダ ・ひじきの煮物 ・チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の塩だれ炒めとかぼちゃコロック ・さごしの幽庵焼き ・キャベツの和え物 ・山菜の煮物 ・昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のから揚げ ・大根おろしポン酢かけ ・がんもの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・れんこんのカレー炒め ・大根のゆかり和え
	409Kcal/塩分2.8g	411Kcal/塩分2.8g	407Kcal/塩分2.2g	409Kcal/塩分3.7g	424Kcal/塩分4.1g
		さつまいもは食物繊維が多いので便秘の予防や血圧低下の効用が期待でき			
新満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のさっぱり煮とイカフライ ・春雨サラダ ・スナップえんどうの和え物 ・れんこんのきんぴら ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒレカツとエビカツの卵とし ・キャベツの味噌炒め ・ポテトサラダ ・お好み焼き ・枝豆がんも 	<ul style="list-style-type: none"> ・イカの天ぷらチリソースかけとチキンピカタ ・豚肉と大根の煮物 ・ひじきの和え物 ・ポテトとベーコンの炒め物 ・揚げしゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・照り焼きチキンとコロック ・トマト入り肉じゃが ・昆布の煮物 ・高野豆腐の煮物 ・セロリの漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ナポリタンスパゲッティとサーモンフライ ・茄子の味噌炒め ・小松菜のおひたし ・たけのことわかめの煮物 ・たたきごぼう
	506kcal/塩分2.8g/食物繊維 4.2g	505kcal/塩分2.9g/食物繊維 2.8g	526kcal/塩分3.0g/食物繊維4.3g	512kcal/塩分2.5g/食物繊維3.9g	503Kcal/塩分2.9g/食物繊維3.9g
		イカは高タンパク低脂質でありリンや亜鉛を豊富に含む			
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ ・切昆布の煮物 ・つきこんの炒め物 ・小松菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポトフ ・赤魚の照り焼き ・いんげんの炒め物 ・マカロニサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜 ・カレイの味噌漬 ・ひじきの煮物 ・さつまいもサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の塩だれ炒め ・さごしの幽庵焼き ・かぼちゃコロック ・キャベツの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のから揚げ ・大根おろしポン酢かけ ・がんもの煮物 ・れんこんのカレー炒め ・ほうれん草の和え物 ・青菜ごはん
	648Kcal/塩分2.5g	621Kcal/塩分2.5g	650Kcal/塩分2.0g	624Kcal/塩分3.6g	638Kcal/塩分3.9g
		さつまいもは食物繊維が多いので便秘の予防や血圧低下の効用が期待でき			

※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し
- ・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ド和え

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
- ・もちろの玉子とし
- ・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