

10月28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

10/23 水

お届け日
10月28日～11月1日
(企画日表示:11月1回)

	月 10月28日	火 10月29日	水 10月30日	木 10月31日	金 11月1日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • たらちのチリソースかけ • 山菜の煮物 • 小松菜の和え物 • もやし炒め物 • 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 鮭の塩こうじ焼き • 厚揚げの煮物 • キャベツの和え物 • チンゲン菜の炒め物 • 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> • 炊き合わせ • さばの照り焼き • オクラの和え物 • 野菜炒め • しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉じゃが • さごしの西京焼き • フロッコリーの和え物 • 五目豆の煮物 • チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ • ひじきの煮物 • ほうれん草の白和え • 白菜の味噌煮 • キャベツの浅漬け
	337Kcal/塩分2.1g	256Kcal/塩分2.2g	277Kcal/塩分2.2g	280Kcal/塩分1.5g	343Kcal/塩分1.7g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏の唐揚げねぎソースかけ • にしんの照り焼き • キャベツのサラダ • 里芋の煮物 • 山くらげのしょうゆ漬 	<ul style="list-style-type: none"> • ポークチャップとイカカツ • ほっけのバジル焼き • いんげんの和え物 • 白菜の煮ひたし • 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐の和風あんかけと枝豆コロッケ • 切干し大根の煮物 • 海藻サラダ • 鶏肉と里芋の煮物 • 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉のカレー焼きと白身魚のフライ • 切昆布の煮物 • 小松菜の和え物 • たけのこの味噌炒め • うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉のごまドレッシングかけとエビカツ • 赤魚の生姜焼き • チンゲン菜の和え物 • ごぼうの煮物 • フルーツカクテル
	452Kcal/塩分4.1g	435Kcal/塩分3.5g	407Kcal/塩分3.2g	401Kcal/塩分2.0g	400Kcal/塩分2.3g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • ひき肉入り豆腐の野菜あんかけとコロッケ • 里芋の煮物 • 豚肉入り野菜炒め • ごぼうの煮物 • 揚げ餃子 	<ul style="list-style-type: none"> • ハンバーグの和風おろしあんかけ • キャベツの煮物 • 小松菜の和え物 • かれいの竜田揚げ • うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • さばの味噌あんかけとかぼちゃの天ぷら • きんぴらごぼう • 切干し大根の煮物 • しろ菜の煮物 • がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉のトマトソースかけとメンチカツ • ほうれん草の炒め物 • ポトフ • かぼちゃとれんこんのサラダ • 山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉の麻婆炒めとれんこんの肉詰めフライ • 大根の煮物 • ひじきのサラダ • さんまの塩焼き • オクラの和え物
	594kcal/塩分2.6g/食物繊維 4.3g	537kcal/塩分2.6g/食物繊維 4.2g	509kcal/塩分2.4g/食物繊維 4.8g	580kcal/塩分2.9g/食物繊維 5.0g	594Kcal/塩分2.8g/食物繊維 4.1g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏の唐揚げねぎソースかけ • にしんの照り焼き • 里芋の煮物 • キャベツのサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • ポークチャップ • ほっけのバジル焼き • イカカツ • いんげんの和え物 • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐の和風あんかけ • 切干し大根の煮物 • 枝豆コロッケ • 海藻サラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉のカレー焼き • 切昆布の煮物 • 白身魚のフライ • 小松菜の和え物 • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉のごまドレッシングかけ • 赤魚の生姜焼き • ごぼうの煮物 • チンゲン菜の和え物 • 五目ごはん
	650Kcal/塩分3.0g	650Kcal/塩分3.3g	589Kcal/塩分2.9g	595Kcal/塩分1.9g	638Kcal/塩分2.3g

※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

10/31(木)または11/1(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。)

<ul style="list-style-type: none"> • 鯖の味噌煮・ハンバーグ • かぼちゃとおくらの煮物 • チャプチェ • ひじきの煮物 • ツナと白菜の炒め煮 	<p>304kcal 塩分2.8g アルルガン:卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 鱈のトマトマリネ・鶏肉の香草焼き • かぼちゃと椎茸の含め煮 • ほうれん草オイスターソース炒め • カリフラワーのサラダ • れんこんのごま和え 	<p>356kcal 塩分1.8g アルルガン:卵・乳・小麦・海藻</p>
--	--	---	---