

11月4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

10/30 水

お届け日  
11月5日～11月8日  
(企画日表示:11月2回)

	月 11月4日	火 11月5日	水 11月6日	木 11月7日	金 11月8日
おもいやりおかず	文化の日の 振替休日のた	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>つきこんの炒め物</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>かれの味噌漬</li> <li>れんこんのサラダ</li> <li>ちぎり揚げの煮物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐と豚肉の煮物</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>小松菜のさっと煮</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの照り焼き</li> <li>がんもの煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>きのこの炒め物</li> <li>山くらげの醤油漬</li> </ul>
		400Kcal/塩分2.0g	293Kcal/塩分1.7g	302Kcal/塩分1.8g	365Kcal/塩分2.2g
おかず	文化の日の 振替休日のた	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこ入りがんもの煮物とメンチカツ</li> <li>あじの西京焼き</li> <li>ブロッコリーの和え物</li> <li>野菜炒め</li> <li>厚焼きたまご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の天ぷら黒酢あんかけ</li> <li>大根の煮びたし</li> <li>さつまいもサラダ</li> <li>いんげんの炒め物</li> <li>たけのこのおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩だれ炒めと肉じゃがコロック</li> <li>メバルの味噌焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ベーコンとじゃがいものサラダ</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おでんとハムカツ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>茄子のごま和え</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>
		407Kcal/塩分2.9g	414Kcal/塩分2.7g	431Kcal/塩分3.3g	407Kcal/塩分2.2g
新 満彩おかず	文化の日の 振替休日のた	<ul style="list-style-type: none"> <li>ますのチーズ焼きとチキンカツ</li> <li>小松菜の中華炒め</li> <li>ごぼうのおかか煮</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>いもづるの佃煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>わかめの酢の物</li> <li>こんにやくの煮物</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃがとミートソース入り餃子</li> <li>れんこんのそぼろ煮</li> <li>オムレツ</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>セロリの漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の漬焼きと串カツ</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>小松菜の煮びたし</li> <li>焼きピーマン</li> <li>中華ポテト</li> </ul>
		502kcal/塩分2.7g/食物繊維3.3g	554kcal/塩分2.8g/食物繊維3.6g	547kcal/塩分2.2g/食物繊維5.1g	505Kcal/塩分2.6g/食物繊維4.1g
お弁当	文化の日の 振替休日のた	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこ入りがんもの煮物</li> <li>あじの西京焼き</li> <li>メンチカツ</li> <li>ブロッコリーの和え物</li> <li>青菜ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の天ぷら黒酢あんかけ</li> <li>大根の煮びたし</li> <li>いんげんの炒め物</li> <li>さつまいもサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩だれ炒め</li> <li>メバルの味噌焼き</li> <li>肉じゃがコロック</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おでん</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>ハムカツ</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
		563Kcal/塩分2.4g	607Kcal/塩分2.2g	645Kcal/塩分3.2g	562Kcal/塩分1.9g

豚肉にはビタミン、ミネラルが牛肉や鶏肉より5～10倍も多く含まれていま

さつまいもはビタミンC、ビタミンEや食物繊維が多く含まれています。

ますには血流を良くし、動脈硬化を防ぐEPAが含まれています。

さつまいもはビタミンC、ビタミンEや食物繊維が多く含まれています。

※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

11/7(木)または  
11/8(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。)

- 鱈のパン粉焼き・トマト油淋鶏
- 豆腐と玉子のチャンプル
- さつまいもと人参のそぼろ和え
- 揚げと昆布の煮物
- キノコのソテーゆず風味

387kcal 塩分2.3g  
アレルギー:卵・乳・小麦

- ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
- 高野豆腐の煮物
- じゃがいものツナ煮
- 茄子の味噌煮込み
- おくらのおひたし

433kcal 塩分2.6g  
アレルギー:小麦