

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"> エビフライ ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 つきこんの炒め物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 かれの味噌漬 れんこんのサラダ ちぎり揚げの煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と豚肉の煮物 あじの塩焼き マカロニサラダ 小松菜のさっと煮 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 きのこの炒め物 山くらげの醤油漬
		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"> きのこ入りがんもの煮物とメンチカツ あじの西京焼き ブロッコリーの和え物 野菜炒め 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の天ぷら黒酢あんかけ 大根の煮びたし さつまいもサラダ いんげんの炒め物 たけのこのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩だれ炒めと肉じゃがコロック メバルの味噌焼き ほうれん草の和え物 ベーコンとじゃがいものサラダ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> おでんとハムカツ 切干し大根の煮物 オクラの和え物 茄子のごま和え 昆布豆の煮物
		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"> ますのチーズ焼きとチキンカツ 小松菜の中華炒め ごぼうのおかか煮 いんげんの和え物 いもづるの佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ 切干し大根の煮物 わかめの酢の物 こんにやくの煮物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがとミートソース入り餃子 れんこんのそぼろ煮 オムレツ チンゲン菜の和え物 セロリの漬物 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の漬焼きと串カツ キャベツの炒め物 小松菜の煮びたし 焼きピーマン 中華ポテト
		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"> きのこ入りがんもの煮物 あじの西京焼き メンチカツ ブロッコリーの和え物 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の天ぷら黒酢あんかけ 大根の煮びたし いんげんの炒め物 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 メバルの味噌焼き 肉じゃがコロック ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> おでん 切干し大根の煮物 ハムカツ オクラの和え物 ごはん
		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