

11月11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

11/6 水

お届け日
11月11日～11月15日
(企画日表示:11月3回)

	月 11月11日	火 11月12日	水 11月13日	木 11月14日	金 11月15日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが さごしの西京焼き 豆のマリネ にら玉 ちくわの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 切干し大根の煮物 いんげんの和え物 ナポリタン キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> たらのおろしあんかけ 五目豆の煮物 ポテトサラダ もやしの炒め物 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の塩こうじ焼き 回鍋肉 オクラの和え物 きんぴらごぼう たけのこのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> あじの南蛮漬け 里芋といかの煮物 白菜のゆず和え 春雨の炒め物 うずら豆の煮物
	400Kcal/塩分2.2g <small>アリシンを含むニラは疲労回復効果が高い野菜です</small>	398Kcal/塩分2.2g	260Kcal/塩分2.2g	250Kcal/塩分2.2g	317Kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップと春巻き 焼きそば 小松菜の和え物 高野豆腐の煮物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ ひじきの煮物 チンゲン菜のおひたし キャベツの炒め物 山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> 和風ハンバーグ ごぼう巻きの煮物 海藻サラダ かまぼこフライ 大学いも 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピピンパ炒めとコーンコロッケ ほっけの塩焼き 春雨の酢の物 がんもの煮物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフとイカカツ さばの照り焼き ごぼうサラダ 大根の味噌煮 黒豆の煮物
	400Kcal/塩分3.4g	400Kcal/塩分3.3g	412Kcal/塩分3.4g	400Kcal/塩分3.6g	454Kcal/塩分2.6g <small>ごぼうと大根の食べ合わせは糖尿病予防の効果がある</small>
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌炒めと餃子フライ ほうれん草のサラダ トマト入り麻婆豆腐 イカ団子の煮物 ふきのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚しゃぶと白身魚のフライ きざみ昆布の煮物 里芋の煮物 ハンバーグ たたきごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の西京焼きとメンチカツ 洋風ひじきの煮物 もやしのナムル がんもの煮物 ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのトマトソースかけ ごぼうとこんにゃくの炒め物 カリフラワーのサラダ いんげんの和え物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライとお好み焼き アスパラと鶏肉の炒め物 白菜の和え物 さつまあげの煮物 生姜の佃煮
	506kcal/塩分2.8g/食物繊維3.8g	515kcal/塩分3.2g/食物繊維5.7g	563kcal/塩分2.9g/食物繊維4.0g <small>ひじきには、牛乳の約12倍のカルシウムが入っています。</small>	516kcal/塩分2.8g/食物繊維4.9g	512Kcal/塩分3.3g/食物繊維2.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ 春巻き 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ ひじきの煮物 キャベツの炒め物 チンゲン菜のおひたし ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 和風ハンバーグ ごぼう巻きの煮物 海藻サラダ 大学いも ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピピンパ炒め ほっけの塩焼き コーンコロッケ 春雨の酢の物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフ イカカツとさばの照り焼き 大根の味噌煮 ごぼうサラダ ごはん
	648Kcal/塩分3.6g	627Kcal/塩分2.4g	638Kcal/塩分3.0g	645Kcal/塩分3.6g	647Kcal/塩分2.5g <small>ごぼうと大根の食べ合わせは糖尿病予防の効果がある</small>

※献立内容は変更になる可能性があります。※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

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

11/14(木)または
11/15(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。)

- サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ玉ねぎソース
- かぼちゃの肉そぼろかけ
- 小松菜のおひたし
- いんげんの白和え
- 切干大根のケチャップ煮

296kcal 塩分1.7g
アレルギー:卵・乳・小麦

- 秋鮭のゆず味噌かけ・豚肉の生姜焼き
- じゃがいものそぼろあんかけ
- 卵の花
- いんげんのおひたし
- 茄子のごまよごし

343kcal 塩分2.1g
アレルギー:小麦