

11月18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

11/13 水

お届け日
11月18日～11月22日
(企画日表示:11月4回)

	月 11月18日	火 11月19日	水 11月20日	木 11月21日	金 11月22日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの塩焼き 山菜の煮物 大根の和え物 ブロッコリーの炒め物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> さばの西京漬け 巾着の煮物 もやしの和え物 チンゲン菜のさっと煮 キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のおろしポン酢かけ 白菜の煮びたし オクラのサラダ 豆腐しゅうまい 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ ひじきの煮物 小松菜の和え物 れんこんの洋風きんぴら フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのトマトソースかけ 厚揚げの生姜煮 ポテトサラダ 白菜の和え物 オレンジ
	278Kcal/塩分1.6g	266Kcal/塩分2.2g	400Kcal/塩分2.2g <small>鶏肉とオクラの食べ合わせは スタミナ・免疫力向上の効果があります</small>	385Kcal/塩分2.2g	276Kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜とミニコーンコロッケ つくねの味噌煮 ポテトサラダ 高菜入りまんじゅう キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛煮とイカカツ 赤魚の幽庵焼き 切干し大根の煮物 ほうれん草とベーコンのソテー うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大根のこってり煮とあじフライ オムレツ マカロニサラダ 山菜の煮物 大学いも 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の子リソースかけ 根菜の煮物 いんげんのごま和え 高野豆腐の煮物 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の甘酢あんかけ さつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 もやしのカレー炒め キャベツの浅漬け
	402Kcal/塩分2.6g	422Kcal/塩分2.2g	441Kcal/塩分2.9g	402Kcal/塩分2.8g <small>高野豆腐は大豆食品の中でも タンパク質が多く含まれています</small>	402Kcal/塩分3.1g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグデミグラスソースかけ ペンネナポリタン 小松菜の煮びたし カレーコロッケ がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> カレイの漬け焼きと鶏の唐揚げ チンゲン菜のあっさり煮 れんこんときのこの煮物 こんにゃくの煮物 豆のマリネ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きとコロッケ ひじきの煮物 オクラの和え物 オムレツ 山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツのカレーソースかけ キャベツのサラダ いんげんのごま和え 大根の味噌煮 わかめの酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 二色そぼろと春巻き 春雨サラダ 小松菜の和え物 がんもの煮物 さんまの生姜煮
	588kcal/塩分3.2g/食物繊維2.5g	512kcal/塩分2.8g/食物繊維4.9g <small>チンゲン菜に豊富に含まれるβカロテンは 生活習慣病予防や免疫力を高めます</small>	515kcal/塩分3.0g/食物繊維4.7g	534kcal/塩分2.8g/食物繊維4.9g	503Kcal/塩分3.0g/食物繊維2.4g <small>二色のそぼろをごはんにのせて お召し上がりください！</small>
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 つくねの味噌煮 ミニコーンコロッケ ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 赤魚の幽庵焼き ほうれん草とベーコンのソテー 切干し大根の煮物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大根のこってり煮 オムレツ あじフライ マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の子リソースかけ 高野豆腐の煮物 根菜の煮物 いんげんの和え物 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の甘酢あんかけ さつま揚げの煮物 もやしのカレー炒め ほうれん草の和え物 ごはん
	640Kcal/塩分2.3g	650Kcal/塩分2.2g	649Kcal/塩分2.1g	641Kcal/塩分2.8g <small>高野豆腐は大豆食品の中でも タンパク質が多く含まれています</small>	623Kcal/塩分3.0g

※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

11/21(木)または
11/22(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"> カレイの香草焼き・鶏肉の甘酢あんかけ 若竹煮 ほうれん草の白和え 梅しそめん れんこんの甘辛煮 	397kcal 塩分3.4g アルルゲン:卵・小麦	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め じゃがいものカレーコンソメ炒め ひじきの煮物 大根とじゃこのおひたし くすし豆腐とれんこん生姜炒め 	348kcal 塩分1.9g アルルゲン:卵・乳・小麦
---	------------------------------	--	--------------------------------