

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"> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>山菜の煮物</li> <li>大根の和え物</li> <li>ブロッコリーの炒め物</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの西京漬</li> <li>巾着の煮物</li> <li>もやしの和え物</li> <li>チンゲン菜のさっと煮</li> <li>キャベツの浅漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のおろしポン酢かけ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>オクラのサラダ</li> <li>豆腐しゅうまい</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>れんこんの洋風きんぴら</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのトマトソースかけ</li> <li>厚揚げの生姜煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>白菜の和え物</li> <li>オレンジ</li> </ul>
	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"> <li>八宝菜とミニコーンコロッケ</li> <li>つくねの味噌煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>高菜入りまんじゅう</li> <li>キャベツのゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの甘辛煮とイカカツ</li> <li>赤魚の幽庵焼き</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>ほうれん草とベーコンのソテー</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と大根のこってり煮とあじフライ</li> <li>オムレツ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>大学いも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚の子リソースかけ</li> <li>根菜の煮物</li> <li>いんげんのごま和え</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>厚焼きたまご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子の甘酢あんかけ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>もやしのカレー炒め</li> <li>キャベツの浅漬</li> </ul>
	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"> <li>ハンバーグデミグラスソースかけ</li> <li>ペンネナポリタン</li> <li>小松菜の煮びたし</li> <li>カレーコロッケ</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイの漬け焼きと鶏の唐揚げ</li> <li>チンゲン菜のあっさり煮</li> <li>れんこんときのこの煮物</li> <li>こんにゃくの煮物</li> <li>豆のマリネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼きとコロッケ</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>オムレツ</li> <li>山くらげの醤油漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツのカレーソースかけ</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>いんげんのごま和え</li> <li>大根の味噌煮</li> <li>わかめの酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>二色そぼろと春巻き</li> <li>春雨サラダ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>がんもの煮物</li> <li>さんまの生姜煮</li> </ul>
	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のにせて お召し上がりください！</small>
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>つくねの味噌煮</li> <li>ミニコーンコロッケ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの甘辛煮</li> <li>赤魚の幽庵焼き</li> <li>ほうれん草とベーコンのソテー</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と大根のこってり煮</li> <li>オムレツ</li> <li>あじフライ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚の子リソースかけ</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>根菜の煮物</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>五目ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子の甘酢あんかけ</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>もやしのカレー炒め</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
	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"> <li>カレイの香草焼き</li> <li>鶏肉の甘酢あんかけ</li> <li>若竹煮</li> <li>ほうれん草の白和え</li> <li>梅しそめん</li> <li>れんこんの甘辛煮</li> </ul>	397kcal 塩分3.4g アレルギー: 卵・小麦	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)</li> <li>豚肉と玉子の塩炒め</li> <li>じゃがいものカレーコンソメ炒め</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>大根とじゃこのおひたし</li> <li>くすし豆腐とれんこん生姜炒め</li> </ul>	348kcal 塩分1.9g アレルギー: 卵・乳・小麦
--	-------------------------------	---	---------------------------------