

11月25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

11/20 水

お届け日
11月25日～11月29日
(企画日表示:12月1回)

	月 11月25日	火 11月26日	水 11月27日	木 11月28日	金 11月29日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 治部煮 かれいののみりん漬け 大根の酢の物 小松菜の味噌炒め 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> アジの照り焼き いなりの煮物 もやしのサラダ じゃがいもの醤油バター炒め 山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> タラの酒蒸し 豚肉とキャベツの味噌炒め ひじきの白和え ほうれん草とベーコンの炒め物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> すき焼き メバルの味噌漬け チンゲン菜の和え物 ちくわの炒め物 チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の和風あんかけ がんもの煮物 ポテトサラダ 菜の花の煮びたし かにしゅうまい
	294Kcal/塩分2.2g	257Kcal/塩分2.2g	259Kcal/塩分2.1g	250Kcal/塩分2.2g	400Kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の天ぷら中華あんかけ 野菜炒め チンゲン菜の和え物 さつま揚げの煮物 たけのこのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの塩焼きとメンチカツ 大根のコンソメ煮 小松菜のピーナッツ和え わかめとうす揚げの炒り煮 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子入りクリームシチューと枝豆フライ アジの照り焼き ほうれん草の和え物 がんもの煮物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の南蛮漬け とり野菜の味噌煮 オクラの和え物 ひじきの煮物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグトマトソースかけ 切干し大根の煮物 キャベツの和え物 ホタテフライ バターコーン
	400Kcal/塩分2.8g	403Kcal/塩分3.8g	400Kcal/塩分2.7g	400Kcal/塩分2.1g	405Kcal/塩分2.7g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツのトマトソースかけとチキンカツ 切干し大根の煮物 いんげんとぜんまいの炒め物 きのこのバジル炒め にしんの昆布巻き 	<ul style="list-style-type: none"> 肉野菜炒めとコロッケ 大根の煮物 ほうれん草の和え物 さんまの塩焼き しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> かに玉甘酢あん和白身魚フライ ソース焼きそば 小松菜の和え物 高野豆腐の煮物 芋づるの佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> たらの漬焼きとメンチカツ ひじきの煮物 れんこんのきんぴら 厚揚げの煮物 白いんげんの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のチリソース焼きとアジフライ 肉じゃが マカロニサラダ さつまあげの煮物 セロリの漬物
	517kcal/塩分2.9g/食物繊維3.7g	581kcal/塩分3.1g/食物繊維3.6g	579kcal/塩分3.1g/食物繊維3.6g	502kcal/塩分2.8g/食物繊維4.8g	526Kcal/塩分3.2g/食物繊維3.2g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の天ぷら中華あんかけ 野菜炒め さつま揚げの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの塩焼き 大根のコンソメ煮 メンチカツ 小松菜のピーナッツ和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子入りクリームシチュー アジの照り焼き がんもの煮物 ほうれん草の和え物 青菜のごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の南蛮漬け とり野菜の味噌煮 ひじきの煮物 オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグトマトソースかけ 切干し大根の煮物 キャベツの和え物 ホタテフライ ごはん
	599Kcal/塩分2.4g	609Kcal/塩分3.3g	619Kcal/塩分2.7g	609Kcal/塩分2.1g	636Kcal/塩分2.4g

オクラと鶏肉の食べ合わせはスタミナ・免疫カアップの効果が期待できます

オクラと鶏肉の食べ合わせはスタミナ・免疫カアップの効果が期待できます

※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

11/28(木)または
11/29(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。)

- ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
- 白菜の煮びたし
- 玉子とじ煮
- 茄子の生姜醤油
- いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g
アレルギー:卵・乳・小麦

- さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
- かぼちゃの煮物
- 高野豆腐のひすいあんかけ
- 切干大根の煮物
- いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アレルギー:乳・小麦