

12月2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

11/27 水

お届け日
12月2日～12月6日
(企画日表示:12月2回)

	月 12月2日	火 12月3日	水 12月4日	木 12月5日	金 12月6日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のトマトソースかけ 厚揚げの生姜煮 もやし和え物 さんぴらごぼう ちくわの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘酢あんかけ 赤魚の照り焼き キャベツの和え物 山菜の煮物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> さばの塩焼き 切干し大根の煮物 オクラの和え物 れんこんのカレー炒め 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜入り揚げ豆腐のあんかけ あじの七味焼き さつまいもサラダ 高野豆腐の煮物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが ほっけのみそ漬け マカロニサラダ ほうれん草の煮びたし 金時豆の煮物
	329Kcal/塩分2.2g	400Kcal/塩分2.0g	253Kcal/塩分2.1g	400Kcal/塩分2.2g	352Kcal/塩分2.0g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げねぎ塩ソースかけ さんまの漬け焼き ほうれん草の和え物 ちくわの煮物 えびしゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> つくね巻きハンバーグとイカカツ 里芋のゆず煮 チンゲン菜の和え物 切昆布の煮物 キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の甘酢あんかけ なすとつきこんの和風煮 ポテトサラダ 五目煮 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフと豚肉と玉ねぎの串カツ 野菜炒め いんげんのおひたし しらたきの炒め物 山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きと野菜コロッケ さばの照り焼き 小松菜の和え物 がんもの煮物 白菜の浅漬け
	474Kcal/塩分3.8g	400Kcal/塩分2.4g	400Kcal/塩分2.8g	432Kcal/塩分3.5g	400Kcal/塩分1.8g
	さんまには鉄分などミネラルが豊富に含んでおり積極的に食べたい魚の一つです				
新満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグきのこあんかけと白身魚のフライ 豚肉と大根の煮物 キャベツのサラダ 昆布の煮物 白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> かれのカレー焼きとコロッケ さつまあげの煮物 チンゲン菜の和え物 五目豆の煮物 生姜味の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の竜田揚げ甘酢あんかけとハンバーグ ナポリタンスパゲッティ こんにゃくの生姜煮 オクラの和え物 コーン炒め 	<ul style="list-style-type: none"> さばの漬け焼きとメンチカツ 切干し大根の煮物 小松菜の和え物 ポテトサラダ たたきごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> かに玉の塩あんかけと揚げ餃子 野菜炒め きのこのサラダ 白菜のあっさり煮 金時豆の煮物
	514kcal/塩分3.1g/食物繊維4.5g	505kcal/塩分3.0g/食物繊維4.1g	526kcal/塩分2.9g/食物繊維3.7g	506kcal/塩分2.8g/食物繊維4.0g	509Kcal/塩分3.1g/食物繊維4.2g
	ごぼうに含まれる食物繊維は血糖上昇をゆるやかにし、生活習慣病の予防に効果あり				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げねぎ塩ソースかけ さんまの漬け焼き ほうれん草の和え物 ちくわの煮物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> つくね巻きハンバーグ 里芋のゆず煮 イカ野菜カツ チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の甘酢あんかけ なすとつきこんの和風煮 五目煮 ポテトサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフ 野菜炒め 豚肉と玉ねぎの串カツ 山くらげの醤油漬け ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き さばの照り焼き 野菜コロッケ 小松菜の和え物 ごはん
	598Kcal/塩分3.7g	644Kcal/塩分2.1g	615Kcal/塩分2.6g	650Kcal/塩分2.5g	649Kcal/塩分1.8g
	さんまには鉄分などミネラルが豊富に含んでおり積極的に食べたい魚の一つです				

※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

12/5(木) または
12/6(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"> 鮭の湯菜あんかけ・牛肉ときこの炒め物 高野豆腐の玉子とじ 小松菜のおひたし 揚げと昆布の煮物 春雨の中華和え 	365kcal 塩分1.9g アレルギー:卵・乳・小麦	<ul style="list-style-type: none"> カレーのゆず胡椒ソース・豚ヒシかつの玉子とし風 高野豆腐と野菜の煮物 ひじきの煮物 茶そば わけぎの煮びたし 	278kcal 塩分2.1g アレルギー:卵・乳・小麦・そば
--	--------------------------------	--	-----------------------------------