

12月9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

12/4 水

お届け日  
12月9日～12月13日  
(企画日表示:12月3回)

	月 12月9日	火 12月10日	水 12月11日	木 12月12日	金 12月13日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の西京漬け</li> <li>揚げ出し豆腐</li> <li>白菜のゆかり和え</li> <li>チンゲン菜の炒め物</li> <li>たけのこのおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の幽庵焼き</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>野菜炒め</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ともやしの炒め物</li> <li>巾着の煮物</li> <li>ほうれん草の白和え</li> <li>じゃがいものソテー</li> <li>えびしゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじの照り焼き</li> <li>さつまいもとなすの天ぷら</li> <li>小松菜のおひたし</li> <li>五目豆の煮物</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>酢豚</li> <li>かれいののみりん漬け</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>
	326Kcal/塩分1.9g	300Kcal/塩分2.2g	382Kcal/塩分2.0g	295Kcal/塩分2.2g	400Kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピピンパ炒めとアジフライ</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>オクラの和え物</li> <li>厚揚げの生姜醤油焼き</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>かれいの幽庵焼き</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>大根の煮物</li> <li>山くらげの醤油漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と野菜の煮物と かぼちゃコロッケ</li> <li>にしんの照り焼き</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>つきこんのピリ辛炒め</li> <li>大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子チリソースかけと 春巻き</li> <li>さばの西京漬け</li> <li>いんげんのおひたし</li> <li>白菜の味噌煮</li> <li>ちくわの照り煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>田楽味噌とメンチカツ</li> <li>イカハンバーグ</li> <li>小松菜の中華サラダ</li> <li>キャベツとベーコンの炒め物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>
	415Kcal/塩分2.2g	400Kcal/塩分3.5g	414Kcal/塩分2.1g	481Kcal/塩分3.3g	434Kcal/塩分3.3g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビの天ぷらチリソースかけ と海鮮チヂミ</li> <li>こんにゃくの煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ぜんまいの煮物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚ロースみそ漬け焼きと ウインナー串フライ</li> <li>あさりとマカロニの炒め物</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>三角揚げの煮物</li> <li>中華ポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーとエビフライ</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>わかめのサラダ</li> <li>五目巾着の煮物</li> <li>ふきのおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐と春巻き</li> <li>ソース焼きそば</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>さんまの塩焼き</li> <li>山くらげの醤油漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃがとささみフライ</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>ブロッコリーのごま和え</li> <li>キャベツのチリソース和え</li> <li>ミートボール</li> </ul>
	502kcal/塩分3.2g/食物繊維3.5g	542kcal/塩分2.6g/食物繊維2.5g	507kcal/塩分3.2g/食物繊維5.0g	568kcal/塩分3.2g/食物繊維3.6g	576kcal/塩分2.4g/食物繊維4.5g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピピンパ炒め</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>アジフライ</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>かれいの幽庵焼き</li> <li>大根の煮物</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と野菜の煮物</li> <li>にしんの照り焼き</li> <li>かぼちゃコロッケ</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子チリソースかけ</li> <li>さばの西京漬け</li> <li>白菜の味噌煮</li> <li>いんげんのおひたし</li> <li>五目ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>田楽味噌</li> <li>イカハンバーグ</li> <li>メンチカツ</li> <li>小松菜の中華サラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	650Kcal/塩分2.2g	648Kcal/塩分2.5g	648Kcal/塩分2.1g	650Kcal/塩分2.9g	647Kcal/塩分3.2g

さつま芋には糖脂質の一種のガンクリオシドという成分が含まれておりガン予防の効果があります

鶏肉とチンゲン菜と一緒に食べると貧血の予防と改善の効果が期待できます

わかめには、血圧の上昇を抑制する働きをもつカリウムなどミネラル類が豊富です

鶏肉とチンゲン菜と一緒に食べると貧血の予防と改善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

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

12/12(木)または

12/13(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。)

- あじと彩り野菜のエスカパッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
- もちふの和風あんかけ
- ほうれん草と筍の煮びたし
- 青のりポテト
- 彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g  
アレルギー:卵・乳・小麦

- さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ
- 豆腐のきのこあんかけ
- ほうれん草とカニカマのおひたし
- ピーマンの味噌炒め
- オクラのおかか和え

360kcal 塩分1.8g  
アレルギー:卵・小麦・かに