

12月16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

12/11 水

お届け日
12月16日～12月20日
(企画日表示:12月4回)

	月 12月16日	火 12月17日	水 12月18日	木 12月19日	金 12月20日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ ちくわと大根の煮物 ほうれん草の和え物 山菜の煮物 厚焼きたまご 	<ul style="list-style-type: none"> 焼き豆腐と牛肉の甘辛煮 ナポリタン 海藻サラダ もやしの中華炒め みかん 	<ul style="list-style-type: none"> たらこの幽庵焼き なすの中華炒め オクラの和えもの 卵の炒り煮 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ さごしの西京漬け かぼちゃサラダ チンゲン菜の炒め物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの塩焼き がんもの煮物 小松菜の和え物 鶏肉ときぬさやの炒め物 キャベツの浅漬け
	400Kcal/塩分2.2g	261Kcal/塩分2.1g	265Kcal/塩分2.1g	400Kcal/塩分2.2g	359Kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉と海老カツ さんまの照り焼き 春雨の酢の物 小松菜の煮びたし うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘酢あんかけ メバルの味噌漬け 白菜のゆず和え 切昆布の煮物 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物と枝豆フライ 赤魚のみりん漬け 小松菜の和え物 キャベツとメンマの炒め物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐とカレーコロック ひじきの煮物 菜の花の和え物 焼きとうもろこし 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツとかぼちゃのクリームシチューと白身魚のフライ きのこことマカロニの炒め物 オクラのおろし和え れんこんの炒め物 たけのこのおかか煮
	453Kcal/塩分2.7g	400Kcal/塩分3.2g	407Kcal/塩分1.8g	402Kcal/塩分2.2g	403Kcal/塩分2.3g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げおろしポン酢かけと卵焼き こんにゃくのピリ辛煮 大根のコンソメ煮 チンゲン菜の和え物 しょうが入りポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> たらこのマヨパン粉焼きとお好み焼き 豚肉の炒め物 たけのことわかめの煮物 イカのすり身串フライ 小松菜の煮浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグデミグラスソースとオムレツ ひじきのコンソメ煮 オクラの和え物 コロック セロリの漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ミートボールシチューとサーモンフライ 切干し大根の煮物 いんげんのゆかり和え 山菜の煮物 豚肉と玉ねぎの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのトマトソースかけとチキンカツ 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草のソテー こんにゃくとピーマンの炒り煮 かぼちゃとあずきのいとこ煮
	518kcal/塩分3.2g/食物繊維2.7g	526kcal/塩分3.2g/食物繊維3.2g	568kcal/塩分3.1g/食物繊維4.1g	547kcal/塩分3.1g/食物繊維5.0g	513kcal/塩分2.6g/食物繊維4.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 さんまの照り焼き 小松菜の煮びたし 春雨の酢の物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘酢あんかけ メバルの味噌漬け 切昆布の煮物 白菜のゆず和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物 赤魚のみりん漬け キャベツとメンマの炒め物 小松菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 ひじきの煮物 カレーコロック 菜の花の和え物 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツとかぼちゃのクリームシチュー きのこことマカロニの炒め物 白身魚のフライ オクラのおろし和え ごはん
	650Kcal/塩分2.5g	650Kcal/塩分2.9g	583Kcal/塩分1.6g	569Kcal/塩分2.0g	

※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

12/19(木)または
12/20(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"> さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 じゃがいものカレーコンソメ炒め ブロッコリーのジュレサラダ 小松菜と切干大根のごましょうゆ 茎わかめの当座煮 	<p>311kcal 塩分2.8g アレルギー:小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め 冬瓜の土佐煮 高野豆腐のかに風味あんかけ さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草のバターソテー 	<p>340kcal 塩分2.3g アレルギー:かに・小麦・卵・乳</p>
--	------------------------------------	---	---