

12月23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

12/18 水

お届け日
12月23日～12月27日
(企画回表示:1月1回)

	月 12月23日	火 12月24日	水 12月25日	木 12月26日	金 12月27日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> あじの七味焼き ポークチャップ チンゲン菜の和え物 高野豆腐の卵とじ 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐のあんかけ ひじきの煮物 小松菜の和え物 たけのこのきんぴら プチケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ かれいの照り焼き 春雨サラダ チンゲン菜の中華炒め 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> さばの南蛮漬け 五目豆の煮物 いんげんのゆかり和え 野菜炒め 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> 天ぷらそば メバルの漬け焼き オクラの和え物 切干し大根の煮物 しゅうまい
	284Kcal/塩分1.7g	264Kcal/塩分1.5g	371Kcal/塩分2.2g	274Kcal/塩分2.1g	335Kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜とコーンフライ たらの照り焼き マカロニサラダ イカと大根の煮物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのデミグラスソースかけ 切干し大根の煮物 ブロッコリーの和え物 かまぼこフライ プチケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの炒め物と野菜コロッケ ほっけの塩焼き チンゲン菜の和え物 ひじきの煮物 バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフと串カツ さんまの塩焼き ポテトサラダ しらたきのピリ辛炒め キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ さつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 もやし中華炒め 肉団子
	400Kcal/塩分2.2g	500Kcal/塩分3.1g	400Kcal/塩分2.5g	425Kcal/塩分2.7g	425Kcal/塩分3.0g
新 満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> さわらのバジルオイル焼きとたこキャベツカツ 大根の煮物 わかめの煮物 キャベツのサラダ うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きと野菜入り卵焼き ジャーマンポテト 小松菜の和え物 マカロニサラダ プチケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> チキンのチーズ焼きとコロッケ レンコンのカレー炒め いんげんの和え物 高野豆腐の煮物 山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> おでんとささみフライ あさり入りスパゲッティ チンゲン菜の中華和え 玉ねぎのマヨネーズ炒め しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> メバルの漬け焼きとかき揚げ 塩焼きそば 鶏肉と野菜の味噌煮 ひじきのサラダ 厚焼きたまご
	554kcal/塩分2.6g/食物繊維4.0g	560kcal/塩分3.1g/食物繊維3.1g	520kcal/塩分3.2g/食物繊維3.6g	507kcal/塩分2.6g/食物繊維3.6g	504kcal/塩分2.6g/食物繊維4.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 たらの照り焼き イカと大根の煮物 マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのデミグラスソースかけ 切干し大根の煮物 ブロッコリーの和え物 プチケーキ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの炒め物 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 チンゲン菜の和え物 わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフ さんまの塩焼き 串カツ ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ さつま揚げの煮物 もやし中華炒め ほうれん草の和え物 ごはん
	611Kcal/塩分2.0g	650Kcal/塩分2.7g	601Kcal/塩分2.7g	650Kcal/塩分2.7g	630Kcal/塩分2.7g

里芋に含まれているムチンはタンパク質の消化・吸収を高めて胃腸の働きを活性化させます

ひじきには豊富な食物繊維が含まれており、ごぼうの6倍以上も含まれています

生姜に含まれるショウガオールには血行促進や、体を温める働きがあります

ひじきには豊富な食物繊維が含まれており、ごぼうの6倍以上も含まれています

※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

12/26(木)または
12/27(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。)

- 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- さつまいものグラタン
- 高野豆腐の田楽
- ひじきの煮物
- カリフラワーのマスタード和え

380kcal 塩分2.8g
アレルギー:卵・乳・小麦

- さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ジャーマンポテト
- もちふの玉子とじ
- キャベツとコーンの炒め物
- おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g
アレルギー:卵・乳・小麦