

9月7週



# 献立表

追加・変更  
キャンセル・注文締切り

9/2 水

お届け日  
9月7日～9月11日  
(企画日表示:9月3回)

	月 9月7日	火 9月8日	水 9月9日	木 9月10日	金 9月11日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのホワイトソースかけ</li> <li>厚揚げの生姜煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>ちくわの照り煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の照り焼き</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>卵とじ</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さば西京漬け</li> <li>かぼちゃの煮物</li> <li>キャベツとささみのサラダ</li> <li>さんびらごぼう</li> <li>大根の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と野菜の煮物</li> <li>かれいのみりん漬け</li> <li>春雨サラダ</li> <li>ひじき煮</li> <li>たけのこのおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>海老チリ</li> <li>五目煮</li> <li>ほうれん草のゆず和え</li> <li>大根の生姜煮</li> <li>チーズ入りかまぼこ</li> </ul>
	292kcal/塩分2.2g	280kcal/塩分1.9g	388kcal/塩分2g	356kcal/塩分2g	373kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>さんまの塩焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>カレーのさんびらごぼう</li> <li>白菜の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚キムチとハムカツ</li> <li>ホキの照り焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>イカ大根</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のカレー焼きとコーンコロッケ</li> <li>山菜の煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩炒めとあじフライ</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>アスパラと鶏肉の黒胡椒炒め</li> <li>中華ポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>絹ごし豆腐の卵あんかけとメンチカツ</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>つきこんの炒め物</li> <li>里芋の味噌煮</li> </ul>
	424kcal/塩分3g	406kcal/塩分3.6g	402kcal/塩分2.5g	472kcal/塩分2.8g	423kcal/塩分2.5g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>サバのゆず味噌あんかけと豚串カツ</li> <li>さんびらごぼう</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ロールキャベツ</li> <li>ウインナーのケチャップ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレーと白身魚のフライ</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>キャベツの煮びたし</li> <li>大根の酢の物</li> <li>ふきのおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃがとコーンフライ</li> <li>マカロニのカレー炒め</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>さんまの塩焼き</li> <li>野菜入り卵焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とんかつのデミグラスソースかけ</li> <li>大豆の煮物</li> <li>たららのパン粉焼き</li> <li>いんげんの和え物</li> <li>ポテトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のチリソース炒めとおからフライ</li> <li>昆布の煮物</li> <li>しらたきの生姜煮</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>しゅうまい</li> </ul>
	544kcal/塩分2.2g/食物繊維 3.5g	518kcal/塩分2.8g/食物繊維 3.0g	525kcal/塩分2.2g/食物繊維3.0g	546kcal/塩分2.3g/食物繊維4.0g	495kcal/塩分3.1g/食物繊維3.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>さんまの塩焼き</li> <li>カレーのさんびらごぼう</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚キムチ</li> <li>ホキの照り焼き</li> <li>ハムカツ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のカレー焼き</li> <li>山菜の煮物</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩炒め</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>あじフライ</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>絹ごし豆腐の卵あんかけ</li> <li>ほっけ塩焼き</li> <li>メンチカツ</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	647kcal/塩分3.1g	649kcal/塩分3.1g	605kcal/塩分3.1g	648kcal/塩分2.8g	640kcal/塩分2.2g

※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

9/10(木)または  
9/11(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"> <li>さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め</li> <li>冬瓜の土佐煮</li> <li>高野豆腐のかに風味あんかけ</li> <li>さつまいもと昆布の煮物</li> <li>ほうれん草のバターソテー</li> </ul>	<p>340kcal 塩分2.3g アレルギー: かに・小麦・卵・乳</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐</li> <li>じゃがいものカレーコンソメ炒め</li> <li>ブロッコリーのジュレサラダ</li> <li>小松菜と切干大根のごましょうゆ</li> <li>茎わかめの当座煮</li> </ul>	<p>311kcal 塩分2.8g アレルギー: 小麦</p>
---	--	--	-------------------------------------