

9月14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

9/9 水

お届け日  
9月14日～9月18日  
(企画回表示:9月4回)

	月 9月14日	火 9月15日	水 9月16日	木 9月17日	金 9月18日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚ヒレのトマトソース</li> <li>切干し大根の煮物</li> <li>豆サラダ</li> <li>マカロニの炒め物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほっけの幽庵焼き</li> <li>里芋の煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>チリコンカン</li> <li>ちくわの天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の七味焼き</li> <li>枝豆がんもの煮物</li> <li>白菜の酢の物</li> <li>じゃがいもの炒め物</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐と鶏肉の煮物</li> <li>メバルの照り焼き</li> <li>いんげんのおひたし</li> <li>野菜炒め</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじの甘酢野菜かけ</li> <li>えびいなりの煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>春雨のソテー</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>
	400kcal/塩分1.7g	334kcal/塩分2.2g	398kcal/塩分2.1g	250kcal/塩分1.6g	287kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の甘辛煮と白身魚のフライ</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>根菜煮</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回鍋肉と野菜コロッケ</li> <li>かれいの味噌漬け</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>山菜の煮物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>つくね大葉巻きハンバーグとイカカツ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>キャベツのシーザーサラダ</li> <li>れんこんの洋風きんぴら</li> <li>卵焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃがと目玉焼きフライ</li> <li>ボンゴレマカロニ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>さつま揚げの照り焼き</li> <li>オクラの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソースカツ</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>なすとひき肉の煮物</li> <li>大根の酢の物</li> </ul>
	402kcal/塩分2.4g	438kcal/塩分2.9g	402kcal/塩分2.9g	430kcal/塩分2.8g	419kcal/塩分3.4g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と野菜の味噌煮とかきあげ</li> <li>わかめの中華炒め</li> <li>もやしの和え物</li> <li>かぼちゃのオムレツ</li> <li>大根菜の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのトマトソースかけ</li> <li>ちくわのピリ辛煮</li> <li>れんこんマリネ</li> <li>エビカツ</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼きと揚げ餃子</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>大根の煮物</li> <li>チーズドック</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜と春巻き</li> <li>里芋の煮物</li> <li>フロッコリーの和え物</li> <li>さつまあげの煮物</li> <li>ふきの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーモンのバター焼きタルタルソースかけ</li> <li>野菜炒め</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>がんもの煮物</li> <li>ささみフライ</li> </ul>
	511kcal/塩分1.9g/食物繊維 3.0g	519kcal/塩分2.4g/食物繊維 3.0g	513kcal/塩分2.8g/食物繊維3.0g	546kcal/塩分2.3g/食物繊維4.0g	529kcal/塩分2.8g/食物繊維3.5g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の甘辛煮</li> <li>明太マヨオムレツ</li> <li>根菜煮</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回鍋肉</li> <li>かれいの味噌漬け</li> <li>野菜コロッケ</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>つくね大葉巻きハンバーグ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>イカカツ</li> <li>キャベツのシーザーサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>ボンゴレマカロニ</li> <li>目玉焼きフライ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソースカツ</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>なすとひき肉の煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>青菜ごはん</li> </ul>
	649kcal/塩分2.2g	642kcal/塩分2.5g	650kcal/塩分2.8g	648kcal/塩分2.8g	646kcal/塩分3.2g

ごぼうには性ホルモン分泌を促進するアルギニンが含まれており、老化防止に効果があります

サーモンに含まれるアスタキサンチンは、眼精疲労の回復作用があると言われています

※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

9/17(木) または  
9/18(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。)

- 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

- 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ト和え

380kcal 塩分2.8g  
アレルギー:卵・乳・小麦