

9月21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

9/16 水

お届け日
9月23日～9月25日
(企画日表示:9月5回)

	月 9月21日	火 9月22日	水 9月23日	木 9月24日	金 9月25日
おもいやりおかず	敬老の日のため お休みです	秋分の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 かれののみりん漬け ポテトサラダ ひじき煮 オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の幽庵焼き さつま揚げの煮物 春雨の酢の物 菜の花の煮びたし 大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐 きのこあんかけ さばの味噌漬け ほうれん草のサラダ 茄子の生姜煮 山くらげの醤油漬け
			262kcal/塩分2g	261kcal/塩分2.2g	320kcal/塩分2.2g
おかず	敬老の日のため お休みです	秋分の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ 大根の味噌煮 玉ねぎサラダ こんにゃくの煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌煮と かぼちゃコロッケ ほっけの塩焼き マカロニサラダ 小松菜の煮びたし 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐とカレーコロッケ さんまの塩焼き いんげんの和え物 しらたきの炒め物 がんもの煮物
			420kcal/塩分3g <small>玉ねぎには血糖値を下げるジスルフィド類や血栓を予防するピラジンなどが含まれています</small>	421kcal/塩分2.5g	401kcal/塩分2.3g <small>豆腐にはコレステロールを低下させ高脂血症や動脈硬化を予防するリノール酸が多く含まれています</small>
満彩おかず	敬老の日のため お休みです	秋分の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きと チーズとベーコンのフライ 白菜の煮物 たまごマカロニサラダ がんもの煮物 なすのおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の天ぷらの野菜あんかけと チヂミ 大根サラダ いんげんの炒め物 三角いなりの煮物 ミートボール 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の照り焼きと 肉じゃがコロッケ 春雨サラダ キャベツの煮物 わかめとたけのこの煮物 たこ焼き
			586kcal/塩分2.8g/食物繊維3.7g	523kcal/塩分2.1g/食物繊維3.2g <small>大根には、消化酵素のジアスターゼが含まれる為、胃腸の機能を高める効果があります</small>	526kcal/塩分2.8g/食物繊維3.5g
お弁当	敬老の日のため お休みです	秋分の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ 大根の味噌煮 こんにゃくの煮物 玉ねぎサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌煮 ほっけの塩焼き 小松菜の煮びたし マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 さんまの塩焼き カレーコロッケ いんげんの和え物 わかめごはん
			642kcal/塩分2.7g <small>玉ねぎには血糖値を下げるジスルフィド類や血栓を予防するピラジンなどが含まれています</small>	630kcal/塩分2.1g	689kcal/塩分2.9g

※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

9/24 (木) または

9/25 (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。)

- ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- 玉子とじ煮
- ほうれん草のおひたし
- 切干大根とツナの塩まん唐揚げ

384kcal 塩分2.3g
アレルギー: 卵・小麦・かに

- 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
- ほうれん草とカニカマのおひたし
- なすの煮物
- 炒り豆腐
- ピーマンの味噌炒め

379kcal 塩分2.2g
アレルギー: 卵・乳・小麦・えび・かに