

9月28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

9/23 水

お届け日
9月28日～10月2日
(企画日表示: 10月1回)

	月 9月28日	火 9月29日	水 9月30日	木 10月1日	金 10月2日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・トラウトサーモンの塩焼き ・大根の煮物 ・白菜の酢の物 ・山菜の煮物 ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と野菜の煮物 ・ほっけの照り焼き ・ほうれん草の白和え ・春雨の炒め物 ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの西京漬け ・がんもの煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・もやし中華炒め ・キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ豆腐のあんかけ ・あじの七味焼き ・小松菜のサラダ ・れんこんのカレー炒め ・フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・切干し大根の煮物 ・マカロニサラダ ・いんげんの煮物 ・肉団子
	363kcal/塩分1.9g	303kcal/塩分1.8g	251kcal/塩分1.8g	321kcal/塩分2.2g	371kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のカレー焼きとエビカツ ・がんもの煮物 ・れんこんの和え物 ・こんにゃくの煮物 ・黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップとコーンコロッケ ・切昆布の煮物 ・オクラの和え物 ・なすとひき肉の煮物 ・山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・つくねの味噌煮と枝豆フライ ・さばのみりん漬け ・大根の酢の物 ・いんげんの炒り煮 ・卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちくわと野菜の田楽味噌とうずら卵の串フライ ・たららの照り焼き ・フロッコリーのサラダ ・わかめとうず揚げの炒り煮 ・中華ポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の天ぷらトマトソースかけ ・ひじきの煮物 ・チンゲン菜の中華和え ・はんぺんのゆかり焼き ・白菜の浅漬け
	409kcal/塩分1.9g	431kcal/塩分3g	402kcal/塩分2.2g	419kcal/塩分3.3g	437kcal/塩分3g
	鶏肉とれんこんと一緒に食べると貧血防止・肝機能向上の効果が期待できます				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・アジフライとエビカツ ・ポトフ ・れんこんの炒め物 ・こんにゃくの煮物 ・オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とえのきの煮物とカレールーフライ ・厚揚げと大根の煮物 ・にしんの漬け焼き ・チンゲン菜の和え物 ・中華ポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ・2色そばとちくわの天ぷら ・もやしの炒め物 ・五目巾着の煮物 ・かぼちゃのサラダ ・揚げぎょうざ 	<ul style="list-style-type: none"> ・たららの酒蒸しとメンチカツ ・ひじきの煮物 ・豚肉とキャベツの炒め物 ・白菜のサラダ ・セロリの漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のオイスターソース炒めとコロッケ ・きんぴらごぼう ・さつまあげの煮物 ・小松菜の和え物 ・しゅうまい
	533kcal/塩分3.1g/食物繊維 3.7g	585kcal/塩分2.2g/食物繊維 2.0g	579kcal/塩分2.8g/食物繊維3.2g	524kcal/塩分2.9g/食物繊維3.9g	550kcal/塩分2.5g/食物繊維4.5g
				小松菜に多く含まれる鉄は、貧血予防、肝臓での解毒作用、活性酸素の除去などはたらきがあります	
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のカレー焼き ・がんもの煮物 ・こんにゃくの煮物 ・れんこんの和え物 ・青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ ・切昆布の煮物 ・コーンコロッケ ・オクラの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・つくねの味噌煮 ・さばのみりん漬け ・枝豆フライ ・大根の酢の物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちくわと野菜の田楽味噌 ・たららの照り焼き ・わかめとうず揚げの炒り煮 ・フロッコリーのサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の天ぷらトマトソースかけ ・ひじきの煮物 ・チンゲン菜の中華和え ・白菜の浅漬け ・ごはん
	586kcal/塩分1.8g	628kcal/塩分2.6g	607kcal/塩分2.2g	650kcal/塩分3.3g	611kcal/塩分2.5g
	鶏肉とれんこんと一緒に食べると貧血防止・肝機能向上の効果が期待できます				

※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

10/1 (木) または
10/2 (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。)

- ・鱈のトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
- ・かぼちゃと椎茸の含め煮
- ・ほうれん草オイスターソース炒め
- ・カリフラワーのサラダ
- ・れんこんのごま和え

356kcal 塩分1.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦・溜注

- ・鯖の味噌煮・ハンバーグ
- ・かぼちゃとおくらの煮物
- ・チャプチェ
- ・ひじきの煮物
- ・ツナと白菜の炒め煮

304kcal 塩分2.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦