

10月5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

9/30 水

お届け日
10月5日～10月9日
(企画日表示:10月2回)

	月 10月5日	火 10月6日	水 10月7日	木 10月8日	金 10月9日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのホワイトソースかけ たらの西京漬け 大根と中華くらげの和え物 いんげんの炒り煮 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ メバルの照り焼き キャベツのフレンチサラダ れんこんの炒め物 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き 里芋といかの煮物 ほうれん草の和え物 春雨のソテー ちくわの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> さごしの幽庵焼き 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ピーマンのきんぴら 大根の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 海老子リ 五目煮 白菜サラダ 小松菜の煮びたし 山くらげの醤油漬け
	293kcal/塩分1.9g	310kcal/塩分1.7g	361kcal/塩分1.8g	399kcal/塩分2g	373kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とれんこんのオイスター炒めとイカカツ さんまの漬け焼き ほうれん草のおひたし なすのカレー炒め 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> ねぎ塩唐揚げスペシャル じゃがいものコンソメ炒め オクラの和え物 白菜の煮びたし がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの卵とじとメンチカツ かれいのみりん漬け れんこんサラダ キャベツの炒め物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピピンパ炒めと野菜コロッケ にしんの西京漬け 春雨の酢の物 しらたきの炒め物 たけのこのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフと春巻 ホキの照り焼き チンゲン菜の和え物 きのこの炒め物 しらたきのおかか煮
	405kcal/塩分3.1g	425kcal/塩分3.4g	401kcal/塩分2.4g	415kcal/塩分2.7g	406kcal/塩分2.2g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> さばの竜田揚げ野菜あんかけとほうれん草の卵焼き キャベツ入りスパゲッティ 里芋の煮物 わかめの煮物 焼きさつまあげ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーと豚串カツ 切干し大根の煮物 キャベツの煮物 チンゲン菜の和え物 大豆の生姜煮 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカツのおろしボン酢かけ こんにゃくのきんぴら もやしの炒め物 玉ねぎのサラダ かぼちゃの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のクリームソースかけとサーモンフライ 大根の生姜煮 スナップえんどうの炒め物 さつま芋サラダ 大根菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ますのちゃんちゃん焼きとおからフライ 昆布の煮物 いんげんのサラダ がんもの煮物 白花豆の煮物
	565kcal/塩分3.1g/食物繊維 3.7g	539kcal/塩分2.6g/食物繊維 4.2g	531kcal/塩分3.1g/食物繊維4.0g	570.kcal/塩分2.9g/食物繊維4.2g	529kcal/塩分2.8g/食物繊維3.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とれんこんのオイスター炒め さんまの漬け焼き なすのカレー炒め ほうれん草のおひたし ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ねぎ塩唐揚げスペシャル じゃがいものコンソメ炒め 白菜の煮びたし オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの卵とじ かれいのみりん漬け メンチカツ れんこんサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピピンパ炒め にしんの西京漬け 野菜コロッケ 春雨の酢の物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフ ホキの照り焼き 春巻 チンゲン菜の和え物 五目ごはん
	639kcal/塩分2.7g	646kcal/塩分3.2g	648kcal/塩分2.5g	650kcal/塩分2.5g	637kcal/塩分3.2g

昆布の含まれるアルギン酸は、ナトリウムを外に出す効果がある為、高血圧予防に効果があります

※献立内容は変更になる可能性がございます。※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

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

10/8(木)または
10/9(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"> ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの美山椒炒め 高野豆腐の煮物 じゃがいものツナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし 	433kcal 塩分2.6g アレルギー:小麦	<ul style="list-style-type: none"> 鯡のパン粉焼き・トマト油淋鶏 豆腐と玉子のチャンプル さつまいもと人参のそぼろ和え 揚げと昆布の煮物 キノコのソテーゆず風味 	387kcal 塩分2.3g アレルギー:卵・乳・小麦
--	----------------------------	--	--------------------------------