

10月12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

10/7 水

お届け日
10月12日～10月16日
(企画日表示:10月3回)

	月 10月12日	火 10月13日	水 10月14日	木 10月15日	金 10月16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 ・里芋の煮物 ・切干し大根の甘酢和え ・小松菜の煮びたし ・チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き豆腐と豚肉の煮物 ・ほっけの漬け焼き ・ほうれん草の白和え ・もやしの炒め物 ・肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の幽庵焼き ・野菜炒め ・カリフラワーのサラダ ・がんもの煮物 ・白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・オムレツのミートソースかけ ・巾着の煮物 ・チンゲン菜のゆず和え ・しらたきの炒め物 ・大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの七味焼き ・八宝菜 ・キャベツの和え物 ・つきこんの炒め物 ・たけのこのおかか煮
	258kcal/塩分1.8g	350kcal/塩分1.9g	263kcal/塩分2.2g	324kcal/塩分2g	320kcal/塩分2g
	切干大根には疲労回復に効果のあるビタミンB1、B2といった成分が含まれています				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の塩炒めと目玉焼きフライ ・あじの照り焼き ・かぼちゃサラダ ・こんにゃくの煮物 ・オレシジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグのおろしあんかけ ・白菜の煮びたし ・春雨サラダ ・豆腐ナゲット ・キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・チンジャオロースとあじ大葉フライ ・大根の煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・なすのごま和え ・黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・サーモンフライ ・ドレッシングかけ ・肉じゃが ・れんこんの酢の物 ・ほうれん草の煮びたし ・山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の煮物とコーンコロッケ ・メバルの照り焼き ・いんげんのサラダ ・ぜんまいの煮物 ・卵焼き
	417kcal/塩分3.2g	430kcal/塩分2.8g	408kcal/塩分2.4g	456kcal/塩分3.2g	410kcal/塩分2.6g
	鮭とほうれん草と一緒に食べると、貧血・冷え性の改善の効果が期待できます				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグのトマトソースかけ ・きんぴらごぼう ・小松菜の和え物 ・餃子フライ ・キャベツの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ出し豆腐のなめこあんかけとかきあげ ・春雨のサラダ ・大豆の煮物 ・さつまあげの煮物 ・山くらげのしょうゆ漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・さんま竜田の南蛮漬けと春巻き ・豚肉と大根のうま煮 ・人参と卵の炒め物 ・オクラの和え物 ・ふきおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のガーリックバターソースかけと枝豆フライ ・こんにゃくの煮物 ・キャベツのサラダ ・チンゲン菜の和え物 ・長芋の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・まいたけと牛肉のしぐれ煮とアジのフライ ・マカロニナポリタン ・お好み焼き ・わかめの酢の物 ・大学いも
	503kcal/塩分3.3g/食物繊維 4.0g	500kcal/塩分3.3g/食物繊維 4.0g	512kcal/塩分2.8g/食物繊維4.2g	520kcal/塩分2.2g/食物繊維3.2g	551kcal/塩分3.0g/食物繊維3.0g
	長芋に含まれるネバネバ成分ムチンは、胃腸を保護する効果があります				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の塩炒め ・あじの照り焼き ・目玉焼きフライ ・かぼちゃサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグのおろしあんかけ ・白菜の煮びたし ・春雨サラダ ・豆腐ナゲット ・わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チンジャオロース ・大根の煮物 ・あじ大葉フライ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・サーモンフライ ・ドレッシングかけ ・肉じゃが ・ほうれん草の煮びたし ・れんこんの酢の物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の煮物 ・メバルの照り焼き ・コーンコロッケ ・いんげんのサラダ ・ごはん
	650kcal/塩分3.2g	648kcal/塩分2.8g	641kcal/塩分2.2g	641kcal/塩分2.3g	640kcal/塩分2.6g
	鮭とほうれん草と一緒に食べると、貧血・冷え性の改善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

10/15(木)または
10/16(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"> ・たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き ・ほうれん草の白和え ・系こんにゃくと竹輪の甘辛煮 ・フライドポテト ・いんげんのおひたし 	359kcal 塩分2.4g アルゲン:卵・小麦	<ul style="list-style-type: none"> ・サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ玉ねぎソース ・かぼちゃの肉そぼろかけ ・小松菜のおひたし ・いんげんの白和え ・切干大根のケチャップ煮 	296kcal 塩分1.7g アルゲン:卵・乳・小麦
--	-----------------------------	---	-------------------------------