

10月19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

10/14 水

お届け日  
10月19日～10月23日  
(企画日表示:10月4回)

	月 10月19日	火 10月20日	水 10月21日	木 10月22日	金 10月23日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あじの塩焼き</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・ブロッコリーの和え物</li> <li>・鶏ももの中華炒め</li> <li>・大根の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚ひれのトマトソース</li> <li>・メバルの照り焼き</li> <li>・オクラの卸和え</li> <li>・きのこソテー</li> <li>・山くらげの醤油漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さばの漬焼き</li> <li>・ごぼう巻きの煮物</li> <li>・チンゲン菜の和え物</li> <li>・春雨のソテー</li> <li>・うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏もも肉と里芋の煮物</li> <li>・たららの塩焼き</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ひじき煮</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カニ玉あなかけ</li> <li>・大根の煮物</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・五目煮</li> <li>・フルーツカクテル</li> </ul>
	253kcal/塩分1.7g	341kcal/塩分2.2g	295kcal/塩分2.2g	305kcal/塩分2g	332kcal/塩分2.2g
	アジにはタウリンが多く含まれており、高血圧を始めとする生活習慣病の予防に効果があります				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライ</li> <li>・がんもの煮物</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・つきこんの炒め物</li> <li>・白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポトフと春巻</li> <li>・ほっけの照り焼き</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・いんげんのコンソメ炒め</li> <li>・キャベツのゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八宝菜と枝豆フライ</li> <li>・かれいの味噌焼き</li> <li>・さつま芋サラダ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・チーズ入りかまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヒレカツのおろしポン酢和え</li> <li>・さごしの幽庵焼き</li> <li>・キャベツのサラダ</li> <li>・わかめとうす揚げの炒り煮</li> <li>・昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンチーズ焼きとかぼちゃコロッケ</li> <li>・さつま揚げの煮物</li> <li>・ほうれん草のサラダ</li> <li>・れんこんの中華炒め</li> <li>・かぶの浅漬け</li> </ul>
	413kcal/塩分2.3g	402kcal/塩分2.7g	377kcal/塩分2.3g	431kcal/塩分3.4g	342kcal/塩分2.6g
		さつまいもには豊富に食物繊維が含まれているほか、ビタミンC、ビタミンEも多く含まれています			
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の煮物ゆずみそかけとコロッケ</li> <li>・春雨の炒め物</li> <li>・れんこんきんぴら</li> <li>・いんげんの和え物</li> <li>・肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と玉ねぎの煮物と白身魚のフライ</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・イカ野菜ハンバーグ</li> <li>・チンゲン菜の和え物</li> <li>・たこ焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イカの天ぷらチリソースかけとチキンピカタ</li> <li>・大根と豚肉の煮物</li> <li>・じゃが芋の炒め物</li> <li>・ひじきのサラダ</li> <li>・はんぺんのチーズ焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アジの漬焼きとたこカツ</li> <li>・じゃが芋のトマト煮</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・ブロッコリーの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライ</li> <li>・わかめとたけのこの煮物</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・なすの味噌炒め</li> <li>・バターコーン</li> </ul>
	532kcal/塩分2.8g/食物繊維 3.0g	507kcal/塩分2.5g/食物繊維 3.3g	528kcal/塩分3.3g/食物繊維3.0g	599.kcal/塩分2.4g/食物繊維4.0g	502kcal/塩分2.8g/食物繊維3.0g
	南瓜に含まれるビタミンAは免疫を高める作用がある為、風邪やガン予防に効果があります				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライ</li> <li>・がんもの煮物</li> <li>・つきこんの炒め物</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポトフ</li> <li>・ほっけの照り焼き</li> <li>・いんげんのコンソメ炒め</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八宝菜</li> <li>・かれいの味噌焼き</li> <li>・枝豆フライ</li> <li>・さつま芋サラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヒレカツのおろしポン酢和え</li> <li>・さごしの幽庵焼き</li> <li>・わかめとうす揚げの炒り煮</li> <li>・キャベツのサラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンチーズ焼き</li> <li>・さつま揚げの煮物</li> <li>・かぼちゃコロッケ</li> <li>・ほうれん草のサラダ</li> <li>・青菜ごはん</li> </ul>
	649kcal/塩分2.3g	636kcal/塩分2.4g	648kcal/塩分2g	650kcal/塩分3.2g	619kcal/塩分2.8g
		さつまいもには豊富に食物繊維が含まれているほか、ビタミンC、ビタミンEも多く含まれています			

※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

10/22(木)または

10/23(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。詳細はお問合せください。)

- ・赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
- ・じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ・ひじきの煮物
- ・大根とじゃこのおひたし
- ・くずし豆腐とれんこん生姜炒め

326kcal 塩分1.9g  
アレルギー:卵・乳・小麦

- ・カレーの香草焼き・鶏肉の甘酢あなかけ
- ・若竹煮
- ・ほうれん草の白和え
- ・梅しそめん
- ・れんこんの甘辛煮

350kcal 塩分3.0g  
アレルギー:卵・小麦