

10月26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

10/21 水

お届け日
10月26日～10月30日
(企画回表示:11月1回)

	月 10月26日	火 10月27日	水 10月28日	木 10月29日	金 10月30日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • かれいのチリソースかけ • 山菜の煮物 • 小松菜の和え物 • もやし炒め • 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • トラウトサーモンの塩こうじ焼き • 厚揚げの煮物 • キャベツと笹身の和え物 • チンゲン菜の炒め物 • 卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉じゃが • ほっけの照り焼き • オクラの和え物 • 野菜炒め • チーズ入りかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> • 炊き合わせ • さごしの西京漬け • フロッコリーの和え物 • 五目煮 • 白菜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐ハンバーグきのこあんかけ • ひじきの煮物 • ほうれん草の和え物 • 大根の味噌煮 • キャベツの浅漬け
	309kcal/塩分2.2g	251kcal/塩分2.1g	257kcal/塩分1.9g	254kcal/塩分2g	321kcal/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 • にしんの照り焼き • キャベツのサラダ • 里芋の煮物 • 山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • 油淋鶏 • さばの塩焼き • いんげんのおひたし • 白菜の煮びたし • 大根の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> • 麻婆豆腐と野菜コロッケ • 切干大根の煮物 • 海藻サラダ • こんにやくの煮物 • 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉のドレッシング和えと海老カツ • 切昆布の煮物 • 小松菜の和え物 • たけのこの味噌炒め • うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • ちくわと野菜の田楽味噌かけと目玉焼きフライ • 赤魚の生姜焼き • チンゲン菜の和え物 • 根菜煮 • フルーツカクテル
	439kcal/塩分3.4g	417kcal/塩分2.7g	415kcal/塩分2.9g	438kcal/塩分2.5g	462kcal/塩分2.9g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • メンチカツのデミグラスソースかけ • 大根の煮物 • 小松菜の和え物 • 人参のきんぴら • うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • カレイの七味焼きとオクラ肉詰め天ぷら • 切干し大根の煮物 • 白菜のサラダ • もやし炒め • 水菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉となすの炒め物といかフライ • 昆布の煮物 • さつまあげの煮物 • オクラの和え物 • しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> • 鮭の竜田揚げ玉ねぎソースかけとほうれん草入り卵焼き • 和風スパゲッティ • 里芋の煮物 • たけのこの中華炒め • 芋づるの佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉のトマトソースがけと野菜コロッケ • ポトフ • ほうれん草の炒め物 • かぼちゃサラダ • セロリの漬物
	500kcal/塩分3.1g/食物繊維 4.3g	509kcal/塩分2.7g/食物繊維 3.8g	591kcal/塩分3.1g/食物繊維3.0g	570kcal/塩分2.4g/食物繊維4.0g	571kcal/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 • にしんの照り焼き • 里芋の煮物 • キャベツのサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 油淋鶏 • さばの塩焼き • 白菜の煮びたし • いんげんのおひたし • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 麻婆豆腐 • 切干大根の煮物 • 野菜コロッケ • 海藻サラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉のドレッシング和え • 切昆布の煮物 • 海老カツ • 小松菜の和え物 • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • ちくわと野菜の田楽味噌かけ • 赤魚の生姜焼き • 根菜煮 • チンゲン菜の和え物 • 五目ごはん
	648kcal/塩分3.1g	632kcal/塩分2.7g	559kcal/塩分2.6g	632kcal/塩分2.4g	596kcal/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

10/29(木)または
10/30(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"> • ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味) • 白菜の煮びたし • 玉子とじ煮 • 茄子の生姜醤油 • いんげんの和え物 	<p>372kcal 塩分1.9g アレルギー:卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> • さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース • かぼちゃの煮物 • 高野豆腐のひすいあんかけ • 切干大根の煮物 • いんげんのごま和え 	<p>375kcal 塩分2.8g アレルギー:乳・小麦</p>
--	--	--	--------------------------------------