

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

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