

11月2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

10/28 水

お届け日  
11月2日～11月6日  
(企画日表示:11月2回)

	月 11月2日	火 11月3日	水 11月4日	木 11月5日	金 11月6日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビチリ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・ほうれん草のおかか和え</li> <li>・つきこんのピリ辛炒め</li> <li>・黒豆の煮物</li> </ul>	文化の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンバーグのホワイトソースかけ</li> <li>・赤魚の味噌漬</li> <li>・れんこんサラダ</li> <li>・がんもの煮物</li> <li>・白菜の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐と豚肉の甘辛煮</li> <li>・メバルの照り焼き</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・小松菜の煮びたし</li> <li>・大根の浅漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さばの照り焼き</li> <li>・厚揚げの煮物</li> <li>・チンゲン菜の和え物</li> <li>・きのこソテー</li> <li>・山くらげの醤油漬</li> </ul>
	400kcal/塩分2.2g <small>エビは高タンパク低カロリーでビタミン、ミネラルのほか タウリンやナイアシンなどを含んでいます</small>		310kcal/塩分2.2g	272kcal/塩分1.8g	395kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんもの煮物と枝豆フライ</li> <li>・あじの西京漬</li> <li>・ブロッコリーの和え物</li> <li>・白菜の煮びたし</li> <li>・卵焼き</li> </ul>	文化の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の塩炒めとコーンコロッセ</li> <li>・大根の煮物</li> <li>・さつま芋サラダ</li> <li>・いんげんと鶏肉の炒め物</li> <li>・たけのこのおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とり天ぶらの甘酢あんかけ</li> <li>・ほっけの照り焼き</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> <li>・ベーコンじゃが</li> <li>・ちくわの照り煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おでんとハムカツ</li> <li>・キャベツの煮物</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・なすのごま和え</li> <li>・昆布豆の煮物</li> </ul>
	400kcal/塩分2.9g		434kcal/塩分2.8g	416kcal/塩分3g	403kcal/塩分2.2g <small>キャベツにはイソチオシアネートやフラボノイドといった 発ガン抑制物質が豊富に含まれています</small>
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわし竜田揚げの玉ねぎあんかけとつくね大葉巻き</li> <li>・しらすの煮物</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・いんげんの和え物</li> <li>・卵焼き</li> </ul>	文化の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の唐揚げ塩ポン酢かけ</li> <li>・切干し大根の煮物</li> <li>・こんにゃくの生姜煮</li> <li>・キャベツの煮びたし</li> <li>・ウインナーのケチャップ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃがときのこクリームフライ</li> <li>・れんこんのカレー煮</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> <li>・いか野菜ハンバーグ</li> <li>・芋づるの佃煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メバルの漬け焼きと天ぷら</li> <li>・塩焼きそば</li> <li>・キャベツのチリソース和え</li> <li>・さつまあげの煮物</li> <li>・セロリの漬け物</li> </ul>
	585kcal/塩分2.6g/食物繊維 3.0g <small>しらすに含まれる食物繊維は、不溶性の食物繊維の 為、便秘予防に効果があります</small>		502kcal/塩分3.3g/食物繊維3.4g	526kcal/塩分3.1g/食物繊維3.5g	507kcal/塩分2.8g/食物繊維3.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんもの煮物</li> <li>・あじの西京漬</li> <li>・枝豆フライ</li> <li>・ブロッコリーの和え物</li> <li>・青菜ごはん</li> </ul>	文化の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の塩炒め</li> <li>・大根の煮物</li> <li>・コーンコロッセ</li> <li>・さつま芋サラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とり天ぶらの甘酢あんかけ</li> <li>・ほっけの照り焼き</li> <li>・ベーコンじゃが</li> <li>・ほうれん草の和え物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おでん</li> <li>・キャベツの煮物</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・オクラの和え物</li> <li>・ごはん</li> </ul>
	588kcal/塩分3g		648kcal/塩分2.8g	606kcal/塩分2.5g	560kcal/塩分1.9g <small>キャベツにはイソチオシアネートやフラボノイドといった 発ガン抑制物質が豊富に含まれています</small>

※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

11/5(木)または  
11/6(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>・カレーのゆず胡椒ソース・豚ヒシかつの玉子とし風</li> <li>・高野豆腐と野菜の煮物</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・じゃがいものおかか和え</li> <li>・キャベツとベーコンの炒め物</li> </ul>	318kcal 塩分2.8g アレルギー:卵・乳・小麦	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物</li> <li>・高野豆腐の玉子とし</li> <li>・小松菜のおひたし</li> <li>・揚げと昆布の煮物</li> <li>・春雨の中華和え</li> </ul>	349kcal 塩分2.0g アレルギー:卵・小麦
--	--------------------------------	--	------------------------------