

11月9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

11/4 水

お届け日
11月9日～11月13日
(企画日表示:11月3回)

	月 11月9日	火 11月10日	水 11月11日	木 11月12日	金 11月13日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐のきのこあんかけ 切干し大根の煮物 いんげんとツナの和え物 ナポリタン キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが さごしの西京焼き 豆マリネ ほうれん草の煮物 ちくわの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> たらの卸しあんかけ 五目煮 ポテトサラダ もやしの炒め物 卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の塩こうじ焼き 回鍋肉 オクラの和え物 金平ごぼう たけのこのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げアジの野菜かけ 里芋といかの煮物 白菜のゆず和え しらたきの炒め物 うずら豆の煮物
	394kcal/塩分1.9g	394kcal/塩分2.2g	256kcal/塩分2.2g	274kcal/塩分2.2g	297kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップと春巻き 焼そば 小松菜の和え物 高野豆腐の煮物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ ひじきの煮物 チンゲン菜のおひたし キャベツのバター炒め 山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> 和風ハンバーグ ごぼう巻の煮物 海藻サラダ かまぼこフライ 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピビンバ風炒めとイカカツ さんまの塩焼き 春雨の酢の物 がんもの煮物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフと目玉焼きフライ さばの照り焼き ごぼうサラダ きのこソテー 黒豆の煮物
	407kcal/塩分3.1g	431kcal/塩分3.3g	418kcal/塩分3.1g	453kcal/塩分2.7g	432kcal/塩分2.5g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマスタードソースがけとカレーフライ れんこんのきんぴら キャベツのサラダ チーズドッグ ふきのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のカレー生姜焼きとかぼちゃコロッケ 昆布の煮物 チヂミ 小松菜の和え物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> さばの西京焼きと八宝菜フライ ひじきの煮物 もやしのナムル さつまあげの煮物 ミックス豆のマヨネーズ和え 	<ul style="list-style-type: none"> おでんとイカフライ 春雨の炒め物 オクラの和え物 マカロニサラダ 肉団子ケチャップ和え 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライとハンバーグ 麻婆豆腐 白菜の煮びたし チンゲン菜の和え物 たたきごぼう
	521kcal/塩分2.7g/食物繊維 2.7g	501kcal/塩分3.2g/食物繊維 2.8g	513kcal/塩分3.3g/食物繊維3.9g	503kcal/塩分3.2g/食物繊維3.0g	554kcal/塩分3.1g/食物繊維3.3g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ 春巻 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ ひじきの煮物 キャベツのバター炒め チンゲン菜のおひたし ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 和風ハンバーグ ごぼう巻の煮物 海藻サラダ 大学芋 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピビンバ風炒め さんまの塩焼き イカカツ 春雨の酢の物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフ さばの照り焼き きのこソテー ごぼうサラダ ごはん
	648kcal/塩分3.2g	640kcal/塩分2.3g	644kcal/塩分3g	648kcal/塩分2.7g	645kcal/塩分2.4g

※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

11/12(木)または
11/13(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。)

- ・さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き
- ・大根の胡麻ソース
- ・オクラのおかか和え
- ・玉子とじ煮
- ・小松菜のポン酢和え

392kcal 塩分2.6g
アレルギー：卵・小麦

- ・あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬
- ・もちふの和風あんかけ
- ・ほうれん草と筍の煮びたし
- ・青のりポテト
- ・彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g
アレルギー：卵・乳・小麦