

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

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