

11月16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

11/11 水

お届け日
11月16日～11月20日
(企画日表示: 11月4回)

	月 11月16日	火 11月17日	水 11月18日	木 11月19日	金 11月20日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ほっけ塩焼き 山菜煮 大根の和え物 ブロッコリーの炒め物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> さばの西京漬け 巾着の煮物 もやしの和え物 チンゲン菜のさっと煮 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と牛肉の甘辛煮 かれいの塩焼き オクラサラダ れんこんの炒め 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ ひじき煮 小松菜の和え物 鶏ももの中華炒め フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ鮭の野菜かけ 厚揚げの生姜煮 ポテトサラダ 白菜の煮浸し オレンジ
	289kcal/塩分2.2g	272kcal/塩分2.2g	347kcal/塩分1.6g	399kcal/塩分2.2g	274kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜と枝豆フライ つくねの味噌煮 ポテトサラダ 小松菜の煮浸し ちくわのごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大根のこってり煮とハムカツ 赤魚の幽庵焼き 切干し大根サラダ ほうれん草のソテー うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物とメンチカツ 明太マヨオムレツ マカロニサラダ 山菜煮 キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> イカ天ぷらのチリソース 根菜の煮物 いんげんの和え物 高野豆腐の煮物 卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の酢豚風 バターコーンコロケ ほうれん草の和え物 もやしのカレー炒め 里芋の味噌煮
	402kcal/塩分2.5g	401kcal/塩分2.1g	412kcal/塩分3g	495kcal/塩分3.2g	420kcal/塩分3.3g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ玉ねぎソースがけ マカロニポリタン 玉ねぎのサラダ がんもの煮物 ぎょうざフライ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーのパン粉焼きと豚串かつ チンゲン菜の炒め物 れんこんの煮物 ごぼう巻の煮物 大根サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きとサーモンフライ ひじきの煮物 もやしの酢の物 お好み焼き 山くらげの醤油漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツのカレーソースがけ 大根の味噌煮 キャベツのサラダ いんげんのごま和え うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 酢豚と春巻き 春雨サラダ ほうれん草の和え物 肉詰めいなりの煮物 中華ポテト
	532kcal/塩分3.2g/食物繊維 4.1g	502kcal/塩分2.9g/食物繊維 3.1g	514kcal/塩分3.3g/食物繊維2.6g	543kcal/塩分2.6g/食物繊維3.9g	535kcal/塩分2.6g/食物繊維3.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 つくねの味噌煮 枝豆フライ ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大根のこってり煮 赤魚の幽庵焼き ほうれん草のソテー 切干し大根サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物 明太マヨオムレツ メンチカツ マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> イカ天ぷらのチリソース 高野豆腐の煮物 根菜の煮物 いんげんの和え物 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の酢豚風 もやしのカレー炒め バターコーンコロケ ほうれん草の和え物 ごはん
	631kcal/塩分2.3g	648kcal/塩分2.2g	649kcal/塩分2.2g	641kcal/塩分3g	643kcal/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 11/19(木)または11/20(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"> さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め 冬瓜の土佐煮 高野豆腐のかに風味あんかけ さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草のバターソテー 	<p>340kcal 塩分2.3g アレルギー: かに・小麦・卵・乳</p>	<ul style="list-style-type: none"> さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 じゃがいものカレーコンソメ炒め ブロッコリーのジュレサラダ 小松菜と切干大根のごましょうゆ 荳わかめの当座煮 	<p>311kcal 塩分2.8g アレルギー: 小麦</p>
---	--	--	-------------------------------------