

11月23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

11/18 水

お届け日
11月24日～11月27日
(企画回表示: 12月1回)

	月 11月23日	火 11月24日	水 11月25日	木 11月26日	金 11月27日
おもいやりおかず	勤労感謝の日 のためお休み	・さごしの照り焼き ・いなりの煮物 ・もやしサラダ ・じゃがいもの醤油バター炒め ・山くらげの醤油漬	・たらの酒蒸し ・回鍋肉 ・ ひじきの白和え ・ほうれん草のソテー ・黒豆の煮物	・豚ヒレのトマトソース ・メバルの味噌漬 ・チンゲン菜の和え物 ・五目煮 ・チーズ入りかまぼこ	・鶏ももと里芋の煮物 ・赤魚のみりん漬 ・大根の酢の物 ・小松菜の味噌炒め ・しゅうまい
		287kcal／塩分2.2g	287kcal／塩分2.2g	377kcal／塩分1.7g	319kcal／塩分1.9g
			ひじきのカルシウムは昆布の2倍、のりの10倍、牛乳の14倍も含まれています		
おかず	勤労感謝の日 のためお休み	・とり天ぷらのおろし ボン酢かけ ・野菜炒め ・チンゲン菜の和え物 ・さつま揚げの煮物 ・たけのこのおかか煮	・カレーポトフと海老カツ ・ほっけの塩焼き ・ 小松菜のピーナッツ和え ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・肉団子	・豚肉のドレッシング和えと 野菜コロッケ ・アジの照り焼き ・ほうれん草の和え物 ・がんもの煮物 ・昆布豆の煮物	・つくね大葉巻ハンバーグと 白身魚フライ ・キャベツの煮物 ・オクラの和え物 ・ひじきの煮物 ・フルーツカクテル
		410kcal／塩分2.9g	404kcal／塩分2.7g	430kcal／塩分3g	428kcal／塩分2.4g
			ピーナッツに含まれるオレイン酸やリノレン酸といった不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールを減らす役割があります		
満彩おかず	勤労感謝の日 のためお休み	・豚肉と玉ねぎの炒め物と コーンフライ ・大根の煮物 ・たまごマカロニサラダ ・さんま塩焼き ・チキンナゲット	・鶏の竜田揚げとハンバーグ ・昆布の煮物 ・小松菜の和え物 ・人参とレーズンのサラダ ・大豆の生姜煮	・たらの甘酢あんかけと 野菜コロッケ ・フロッコリーのチリソース和え ・ごぼうのサラダ ・ 厚揚げの煮物 ・昆布巻	・アジフライとエビカツ ・カレー肉じゃが ・カリフラワーサラダ ・さつま揚げの煮物 ・セロリの漬物
		540kcal／塩分2.8g／食物繊維 2.7g	525kcal／塩分3.3g／食物繊維2.6g	503kcal／塩分3.3g／食物繊維3.4g	518kcal／塩分3.1g／食物繊維3.3g
				厚揚げは、木綿豆腐に比べてカルシウムは約2倍、鉄分は約3倍含まれています	
お弁当	勤労感謝の日 のためお休み	・とり天ぷらのおろし ボン酢かけ ・野菜炒め ・さつま揚げの煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん	・カレーポトフ ・ほっけの塩焼き ・海老カツ ・ 小松菜のピーナッツ和え ・ごはん	・豚肉のドレッシング和え ・アジの照り焼き ・がんもの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・青菜ごはん	・つくね大葉巻ハンバーグ ・キャベツの煮物 ・白身魚フライ ・オクラの和え物 ・ごはん
		595kcal／塩分3.2g	631kcal／塩分2.3g	648kcal／塩分2.9g	630kcal／塩分2.3g
			ピーナッツに含まれるオレイン酸やリノレン酸といった不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールを減らす役割があります		

※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

11/26(木) または
11/27(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。)

- ・さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ・ジャーマンポテト
- ・もちふの玉子とじ
- ・キャベツとコーンの炒め物
- ・おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- ・鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- ・さつまいものグラタン
- ・高野豆腐の田楽
- ・ひじきの煮物
- ・カリフラワーのマスタード和え

380kcal 塩分2.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦