

11月30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

11/25 水

お届け日
11月30日～12月4日
(企画日表示: 12月2回)

	月 11月30日	火 12月1日	水 12月2日	木 12月3日	金 12月4日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のトマトソース ・厚揚げの生姜煮 ・もやし和え物 ・金平ごぼう ・竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ・酢鶏 ・あじの照り焼き ・キャベツの和え物 ・山菜煮 ・がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・ほっけの照り焼き ・オクラの和え物 ・れんこんのカレー炒め ・白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ豆腐のあんかけ ・切干大根の煮物 ・さつま芋サラダ ・高野豆腐の煮物 ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・さけの塩焼き ・ひじきの煮物 ・マカロニサラダ ・ほうれん草の煮びたし ・大根の浅漬け
	338kcal/塩分2.2g	394kcal/塩分2.2g	251kcal/塩分1.6g	394kcal/塩分1.8g	271kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のから揚げねぎ塩あんかけ ・さんまの漬焼き ・ほうれん草の和えもの ・高野豆腐の煮物 ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と白菜の甘辛煮とイカカツ ・オムレツ ・チンゲン菜の和え物 ・切昆布の煮物 ・キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・海鮮麻婆豆腐と目玉焼フライ ・チーズ入つくね ・ポテトサラダ ・五目煮 ・里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんもの玉子あんかけと串カツ ・野菜炒め ・いんげんのおひたし ・はんぺんのゆかり焼き ・山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼きとバターコーンコロッケ ・さばの照り焼き ・小松菜の和え物 ・竹輪の煮物 ・白菜の酢の物
	489kcal/塩分3g	432kcal/塩分2.1g	423kcal/塩分3g	410kcal/塩分3.3g	407kcal/塩分2g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・えびフリッターマヨネーズソースかけとオムレツ ・こんにゃくとぜんまいの炒め物 ・大豆のケチャップ煮 ・玉ねぎのバジルソース炒め ・ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶり竜田揚げの野菜あんかけとほうれん草入り卵焼き ・じゃがいものカレー炒め ・チンゲン菜のピーナッツ和え ・さつま揚げの煮物 ・ミートボール 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンロールフライとハンバーグ ・昆布の煮物 ・巾着の煮物 ・小松菜のドレッシング和え ・ふきのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの漬焼きとメンチカツ ・切干し大根の煮物 ・キャベツとメンマの炒め物 ・マカロニサラダ ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・二色そばとイカカツ ・もやしの炒め物 ・玉ねぎのサラダ ・白菜の煮びたし ・人参の白和え
	540kcal/塩分2.7g/食物繊維 2.9g	525kcal/塩分2.3g/食物繊維 2.3g	516kcal/塩分3.2g/食物繊維 2.9g	564kcal/塩分3.3g/食物繊維 2.5g	505kcal/塩分2.4g/食物繊維 2.3g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のから揚げねぎ塩あんかけ ・さんまの漬焼き ・高野豆腐の煮物 ・ほうれん草の和えもの ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と白菜の甘辛煮 ・オムレツ ・イカカツ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・海鮮麻婆豆腐 ・チーズ入りつくね ・目玉焼フライ ・ポテトサラダ ・わかめご飯 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんもの玉子あんかけ ・野菜炒め ・串カツ ・いんげんのおひたし ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・さばの照り焼き ・バターコーンコロッケ ・小松菜の和え物 ・ごはん
	648kcal/塩分3g	613kcal/塩分1.8g	640kcal/塩分3.4g	645kcal/塩分2g	637kcal/塩分2g

※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

12/3(木) または
12/4(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"> ・ぶりのもろみ焼き・肉じゃが ・冬瓜のかに風味あんかけ ・玉子とじ煮 ・ほうれん草のおひたし ・切干大根とツナの塩ほんろ焼 	<p>384kcal 塩分2.3g アレルギー: 卵・小麦・かに</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ ・ほうれん草とカニカマのおひたし ・なすの煮物 ・炒り豆腐 ・ピーマンの味噌炒め 	<p>379kcal 塩分2.2g アレルギー: 卵・乳・小麦・えび・かに</p>
---	--	--	---