

12月7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

12/2 水

お届け日
12月7日～12月11日
(企画回表示: 12月3回)

	月	火	水	木	金
	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
おもいやりおかず	・さごしの西京漬け ・揚げだし豆腐 ・キャベツのゆかり和え ・チンゲン菜の炒め物 ・たけのこのおかか煮	・赤魚の幽庵焼き ・さつま揚げの煮物 ・ブロッコリーのサラダ ・野菜炒め ・昆布豆の煮物	・豚肉ともやしの甘辛炒め ・いなりの煮物 ・ほうれん草の白和え ・山菜煮 ・しゅうまい	・さばの照り焼き ・野菜の天ぷら ・小松菜のおひたし ・五目煮 ・白菜の酢の物	・酢豚 ・めばるのみりん漬け ・ポテトサラダ ・春雨のソテー ・チーズかまぼこ
	336kcal／塩分2g	305kcal／塩分2.2g	328kcal／塩分2.2g	387kcal／塩分2.1g	400kcal／塩分1.7g
			豚肉のビタミンB1は牛肉や鶏肉に比べて5～10倍も含有しており、食品の中でもトップクラスを誇っています		
おかず	・豚肉のビビンバ炒めと枝豆フライ ・じゃがいものソテー ・オクラの和え物 ・厚揚げの生姜醤油焼き ・大根の浅漬け	・とんかつ ・かれいの幽庵焼き ・ごぼうサラダ ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・里芋のごま煮	・鶏肉と白菜の味噌煮と南瓜コロッケ ・ほっけの照り焼き ・チンゲン菜の和え物 ・つきこんのピリ辛炒め ・大学芋	・ミートボールのチリソースと春巻 ・あじの漬焼き ・いんげんの和え物 ・もやしのカレー炒め ・ちくわの照り煮	・おでんとハムカツ ・イカハンバーグ ・小松菜の中華サラダ ・野菜炒め ・黒豆の煮物
	402kcal／塩分2.1g	418kcal／塩分3.4g	412kcal／塩分2g	471kcal／塩分3.4g	412kcal／塩分2.7g
	オクラと豚肉と一緒に食べるとスタミナアップ・免疫力アップの効果が期待できます				
満彩おかず	・チキン南蛮 ・マカロニナポリタン ・オクラと山芋の和え物 ・こんにゃくの生姜煮 ・バターコーン	・カレーとヒレカツ ・きんぴらごぼう ・ポテトチキンロール ・わかめのサラダ ・肉詰めいなりの煮物	・豚ロース味噌漬け焼きとサーモンフライ ・ひじきの煮物 ・れんこんのマリネ ・厚揚げの煮物 ・ハッシュドポテト	・麻婆豆腐と春巻 ・アスパラの炒め物 ・焼きそば ・ほうれん草の和え物 ・ふきとたけのこの煮物	・肉じゃがとチキンカツ ・春雨の炒め物 ・ブロッコリーのサラダ ・卵焼き ・さんまの煮物
	508kcal／塩分3.1g／食物繊維3.0g	516kcal／塩分3.3g／食物繊維3.7g	538kcal／塩分2.5g／食物繊維3.5g	506kcal／塩分3.2g／食物繊維3.6g	505kcal／塩分2.9g／食物繊維3.0g
		ごぼうには、腸からの糖分の吸収を緩やかにして、血糖値の急激な上昇を防ぐ効果があります			
お弁当	・豚肉のビビンバ炒め ・じゃがいものソテー ・枝豆フライ ・オクラの和え物 ・ごはん	・とんかつ ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・かれいの幽庵焼き ・ごぼうサラダ ・ごはん	・鶏肉と白菜の味噌煮 ・ほっけの照り焼き ・南瓜コロッケ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん	・ミートボールのチリソース ・あじの漬焼き ・春巻 ・いんげんの和え物 ・五目ごはん	・おでん ・イカハンバーグ ・ハムカツ ・小松菜の中華サラダ ・ごはん
	608kcal／塩分2.1g	648kcal／塩分3.4g	622kcal／塩分2g	648kcal／塩分3.4g	650kcal／塩分2.7g
	オクラと豚肉と一緒に食べるとスタミナアップ・免疫力アップの効果が期待できます				

※献立内容は変更になる可能性がございます。※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

12/10(木)または
12/11(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。)

・鰯のトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
・かぼちゃと椎茸の含め煮
・ほうれん草オイスターソース炒め
・カリフラワーのサラダ
・れんこんのごま和え

356kcal 塩分1.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦・落花生

・鯖の味噌煮・ハンバーグ
・かぼちゃとおくらの煮物
・チャブチエ
・ひじきの煮物
・ツナと白菜の炒め煮

304kcal 塩分2.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦