

12月14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

12/9 水

お届け日
12月14日～12月18日
(企画回表示: 12月4回)

	月 12月14日	火 12月15日	水 12月16日	木 12月17日	金 12月18日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 竹輪の煮物 ほうれん草の和え物 山菜煮 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と牛肉の煮物 ナポリタン 海藻サラダ もやし中華炒め みかん 	<ul style="list-style-type: none"> たら幽庵焼き 茄子の味噌炒め オクラの和えもの 炒り玉子 黒豆 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ あじの西京漬 南瓜サラダ チンゲン菜のソテー 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの塩焼き がんもの煮物 小松菜の和え物 鶏肉ときぬさやの炒め物 キャベツの浅漬け
	397kcal/塩分2.2g	261kcal/塩分2.1g	271kcal/塩分2.1g	400kcal/塩分2.2g	359kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉とイカカツ さんまの照り焼き 春雨の酢の物 小松菜の煮ひたし うずら豆 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘酢あんかけ めばるの味噌漬 白菜のゆず和え 切昆布の煮物 山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップとコーンコロッケ 赤魚のみりん漬 ほうれん草の和え物 キャベツとメンマの炒め物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐と目玉焼フライ ひじきの煮物 切干大根のサラダ 菜の花の煮浸し 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツ入クリームシチューとメンチカツ きのこマカロニ オクラの卸和え れんこんの炒め たけのこのおかか煮
	468kcal/塩分2.7g	407kcal/塩分3.4g	432kcal/塩分2.6g	404kcal/塩分2.5g	459kcal/塩分2.4g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のから揚げおろし ポン酢かけ こんにゃくのピリ辛煮 大根のコンソメ煮 チンゲン菜の和え物 中華ポテト 	<ul style="list-style-type: none"> たらパン粉焼きとエビカツ 豚肉とれんこんのカレー炒め さつまいもの煮物 小松菜の煮ひたし 大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグクリームソースかけ ごぼうとひじきのサラダ 厚揚げのチリソース炒め ハムカツ 大豆の生姜煮 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉の炒め物とカレーコロッケ ちくわのきんぴら いんげんのサラダ 野菜肉巻き なすの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の炒め物とトマトソースフライ 高野豆腐の卵とじ そら豆とアボカドのサラダ にしんの漬焼き かぼちゃの煮物
	565kcal/塩分3.3g/食物繊維2.1g	509kcal/塩分3.0g/食物繊維3.2g	552kcal/塩分2.9g/食物繊維3.3g	504kcal/塩分3.0g/食物繊維2.6g	510kcal/塩分2.7g/食物繊維3.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 さんまの照り焼き 小松菜の煮ひたし 春雨の酢の物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘酢あんかけ めばるの味噌漬 切昆布の煮物 白菜のゆず和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ 赤魚のみりん漬 コーンコロッケ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 ひじき煮 目玉焼フライ 切干大根のサラダ 青菜ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツ入りクリームシチュー きのこマカロニ メンチカツ オクラの卸和え ごはん
	650kcal/塩分2.5g	650kcal/塩分2.9g	649kcal/塩分2.5g	614kcal/塩分2.7g	628kcal/塩分2.4g

南瓜に含まれるビタミンEは若返りのビタミンとも呼ばれ、その強力な抗酸化作用により活性酸素の害から体を守ります

昆布にはビタミンB1、B2、カロテン、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維などを含んでおり、「海の野菜」とも呼ばれています

にしんには、動脈硬化や高血圧を予防するオレイン酸が豊富に含まれています

※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

12/17(木)または
12/18(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。)

- ぶりのおろしソースかけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め
- 高野豆腐の煮物
- じゃがいものツナ煮
- 茄子の味噌煮込み
- おくらのおひたし

433kcal 塩分2.6g
アレルギー:小麦

- 鯿のパン粉焼き・トマト油淋鶏
- 豆腐と玉子のチャンプル
- さつまいもと人参のそぼろ和え
- 揚げと昆布の煮物
- キノコのソテーゆず風味

387kcal 塩分2.3g
アレルギー:卵・乳・小麦