

12月21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

12/1 水

お届け日
12月21日～12月25日
(企画日表示:1月1回)

	月 12月21日	火 12月22日	水 12月23日	木 12月24日	金 12月25日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さごしの七味焼き 南瓜のそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 白菜の煮びたし 昆布豆 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐のあんかけ ひじきの煮物 小松菜の和え物 だけのご金平 大根の浅漬 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの照り焼き ポークチャップ 春雨の酢の物 チンゲン菜の中華炒め 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏唐揚げの甘酢あんかけ めばるの漬焼き オクラの和え物 切干大根の煮物 プチケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> トラウトの幽庵焼き 大豆の煮物 いんげんのゆかり和え 野菜炒め 里芋の味噌煮
	300kcal/塩分2g	251kcal/塩分1.5g	339kcal/塩分1.9g	387kcal/塩分1.8g	302kcal/塩分2.1g
かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪や中風(脳血管疾患)予防に効果的です					
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツのおろしポン酢 さばの照り焼き 南瓜サラダ イカ大根 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> チキンチーズ焼きとあじフライ 切干大根の煮物 れんこんのサラダ 竹輪の炒め物 黒豆 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの甘辛炒めと野菜コロッケ ほっけの塩焼き 小松菜の和え物 ひじきの煮物 白菜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ さつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 もやし中華炒め プチケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフとハムカツ あじの塩焼き ポテトサラダ しらたきのピリ辛炒め チーズかまぼこ
	433kcal/塩分3.3g	449kcal/塩分2.5g	434kcal/塩分2.5g	424kcal/塩分2.7g	436kcal/塩分3.3g
		ひじきにはカルシウムの働きを助けるマグネシウムが含まれており、高血圧や動脈硬化の予防、精神安定効果が期待できます			
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の和風あんかけと豚串かつ 春雨の炒め物 キャベツのサラダ チンゲン菜の和え物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きとイカフライ 高野豆腐の煮物 じゃがいもの炒め物 もやしの酢の物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライとハンバーグ 大根と厚揚げの煮物 れんこんの煮物 いんげんの和え物 こんにゃくのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎの煮物とチンジャオロースフライ マカロニのトマトソース炒め 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ プチケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> メバルの漬焼きとちくわの天ぷら 白菜の味噌煮 さつまあげの煮物 ひじきのサラダ キャベツの炒め物
	504kcal/塩分2.7g/食物繊維3.7g	511kcal/塩分2.9g/食物繊維2.6g	532kcal/塩分2.3g/食物繊維2.4g	553kcal/塩分2.5g/食物繊維2.7g	512kcal/塩分3.3g/食物繊維4.1g
	イカのうまみのもととタウリンは、肝臓の解毒作用を助けたり、疲労回復を促す効果があります。				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツのおろしポン酢 さばの照り焼き 南瓜サラダ イカ大根 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンチーズ焼き 切干大根の煮物 あじフライ れんこんのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの甘辛炒め ほっけの塩焼き ひじきの煮物 小松菜の和え物 わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ さつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 プチケーキ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフ あじの塩焼き ハムカツ ポテトサラダ ごはん
	649kcal/塩分3.3g	647kcal/塩分2.2g	605kcal/塩分3.3g	632kcal/塩分2.7g	646kcal/塩分3g
		ひじきにはカルシウムの働きを助けるマグネシウムが含まれており、高血圧や動脈硬化の予防、精神安定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

12/24(木)または
12/25(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。)

・カレイの香草焼き・鶏肉の甘酢あんかけ

- ・若竹煮
- ・ほうれん草の白和え
- ・梅しそめん
- ・れんこんの甘辛煮

350kcal 塩分3.0g
アレルギー:卵・小麦

・ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)

- ・白菜の煮びたし
- ・玉子とじ煮
- ・茄子の生姜醤油
- ・いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g
アレルギー:卵・乳・小麦