

12月28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

12/23 水

お届け日  
12月28日～12月29日  
(企画回表示:1月2回)

	月 12月28日	火 12月29日	水 12月30日	木 12月31日	金 1月1日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の幽庵焼き</li> <li>大根の煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>チリコンカン</li> <li>竹輪の照り煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>天ぷらそば</li> <li>がんもの煮物</li> <li>白菜のサラダ</li> <li>じゃがいものソテー</li> <li>肉団子</li> </ul>	<p>年末年始は12月30日(水)～1月3日(日)までお休みとなります。年始は1月4日(月)よりお届け開始致します。</p>		
	307kcal/塩分2.0g	394kcal/塩分2.0g			
<small>小松菜にはカロテンやビタミンC、カルシウムが豊富に含まれており、なかでもカルシウムはほうれん草の3倍以上も含まれています</small>					
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップと海老カツ</li> <li>かれいの味噌漬け</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>山菜の煮物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハバーグのきのこあんかけ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>オクラの卸和え</li> <li>れんこんの洋風きんぴら</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<p>年末年始は12月30日(水)～1月3日(日)までお休みとなります。年始は1月4日(月)よりお届け開始致します。</p>		
	405kcal/塩分3.3g	403kcal/塩分2.5g			
<small>オクラに含まれるペクチンやムチンには血圧を下げる、糖質やコレステロールの吸収を妨げるなどの働きがあります</small>					
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグきのこあんかけと白身魚フライ</li> <li>大根と豚肉の煮物</li> <li>かぼちゃの煮物</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>白菜のゆかり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールキャベツのデミグラスソースがけとチキンカツ</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>里芋のマヨネーズ和え</li> <li>さんまの煮物</li> </ul>	<p>年末年始は12月30日(水)～1月3日(日)までお休みとなります。年始は1月4日(月)よりお届け開始致します。</p>		
	505kcal/塩分3.1g/食物繊維4.2g	598kcal/塩分3.2g/食物繊維3.9g			
<small>里芋のぬめりであるガタクランという成分は、免疫力を高め、風邪予防効果があります</small>					
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップ</li> <li>かれいの味噌漬け</li> <li>海老カツ</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハバーグのきのこあんかけ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>れんこんの洋風きんぴら</li> <li>オクラの卸和え</li> <li>五目ご飯</li> </ul>	<p>年末年始は12月30日(水)～1月3日(日)までお休みとなります。年始は1月4日(月)よりお届け開始致します。</p>		
	645kcal/塩分3g	645kcal/塩分2.9g			
<small>オクラに含まれるペクチンやムチンには血圧を下げる、糖質やコレステロールの吸収を妨げるなどの働きがあります</small>					

※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。