

11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

11/23水

お届け日

11月28日～12月2日

	月 11月28日	火 11月29日	水 11月30日	木 12月1日	金 12月2日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のトマトソース</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>もやしの和え物</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>竹輪の天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ豆腐のあんかけ</li> <li>あじの照り焼き</li> <li>しる菜の和え物</li> <li>山菜の煮物</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>ほっけの照り焼き</li> <li>オクラの和え物</li> <li>れんこんのカレー炒め</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>酢鶏</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>かぼちゃのサラダ</li> <li>ちぎり揚げの煮物</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めばるの塩焼き</li> <li>ひじきとツナの炒め煮</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>ほうれん草の煮浸し</li> <li>ミートボールの煮物</li> </ul>
	297kcal/塩分2.1g	370kcal/塩分2.2g	252kcal/塩分1.6g	395kcal/塩分2.1g	278kcal/塩分2.0g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ねぎ塩唐揚げ</li> <li>あかうおの漬焼き</li> <li>ほうれん草の和えもの</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と白菜の甘辛煮とメンチかつ</li> <li>大根の味噌煮</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>海鮮麻婆豆腐と目玉焼きフライ</li> <li>チーズ入つくね</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>大豆の煮物</li> <li>里芋の味噌煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの煮物とえびカツ</li> <li>もやしの炒めもの</li> <li>いんげんのお浸し</li> <li>はんぺんのゆかり焼き</li> <li>大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のキムチ炒めとハムカツ</li> <li>さごしの照り焼き</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>竹輪の煮物</li> <li>しらたきのおかか煮</li> </ul>
	415kcal/塩分3.4g	408kcal/塩分2.3g	424kcal/塩分2.9g	412kcal/塩分2.7g	405kcal/塩分2.1g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンステーキ(ステーキソース付き)</li> <li>じゃがいもの煮物</li> <li>もやしサラダ</li> <li>巾着の煮物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>すき焼きとメンチカツ(ソース付き)</li> <li>ちくわの炒め物</li> <li>さといもの煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>大根の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンロールフライ(ソース付き)</li> <li>たけのこの煮物</li> <li>小松菜サラダ</li> <li>さわらの塩焼き</li> <li>肉団子の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のみそ漬け焼きとコーンフライ(ソース付き)</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>じゃがいもの炒め物</li> <li>白菜マリネ</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の塩焼きと天ぷら(醤油付き)</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>八幡巻</li> </ul>
	600kcal/塩分3.6g/食物繊維3.0g	480kcal/塩分2.8g/食物繊維3.2g	490kcal/塩分3.9g/食物繊維2.5g	519kcal/塩分2.9g/食物繊維2.7g	532kcal/塩分3.6g/食物繊維2.5g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>ねぎ塩唐揚げ</li> <li>あかうおの漬焼き</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>ほうれん草の和えもの</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉と白菜の甘辛煮</li> <li>大根の味噌煮</li> <li>メンチかつ</li> <li>チンゲン菜のサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>海鮮麻婆豆腐</li> <li>チーズ入つくね</li> <li>目玉焼きフライ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの煮物</li> <li>もやしの炒めもの</li> <li>海老カツ</li> <li>いんげんのお浸し</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のキムチ炒め</li> <li>さごしの照り焼き</li> <li>ハムカツ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>
	667kcal/塩分3.3g	598kcal/塩分2.2g	640kcal/塩分3.4g	564kcal/塩分2.4g	643kcal/塩分2.1g

※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

12/1(木)または  
12/2(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"> <li>さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き</li> <li>大根の胡麻ソース</li> <li>おくらのおかか和え</li> <li>玉子とじ煮</li> <li>小松菜のボン酢和え</li> </ul>	<p>392kcal 塩分2.6g アレルギー: 卵・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬</li> <li>もちふの和風あんかけ</li> <li>ほうれん草と筍の煮びたし</li> <li>青のりポテト</li> <li>彩り玉子炒め</li> </ul>	<p>423kcal 塩分1.9g アレルギー: 卵・乳・小麦</p>
--	---------------------------------------	---	---