

9月27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

9/22 水

お届け日  
9月27日～10月1日  
(企画日表示:10月1回)

	月 9月27日	火 9月28日	水 9月29日	木 9月30日	金 10月1日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>さけの塩焼き</li> <li>大根の煮物</li> <li>白菜の酢の物</li> <li>山菜の煮物</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と野菜の煮物</li> <li>ほっけの照り焼き</li> <li>ほうれん草の白和え</li> <li>春雨のソテー</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの西京焼き</li> <li>がんもの煮物</li> <li>しろ菜の和え物</li> <li>もやし中華炒め</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ豆腐のあんかけ</li> <li>あじの七味焼き</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>れんこんのカレー炒め</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>いんげんの煮物</li> <li>肉団子</li> </ul>
	361kcal/塩分1.9g	310kcal/塩分1.8g	250kcal/塩分1.8g	319kcal/塩分2.1g	400kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンチーズ焼きと海老カツ</li> <li>信田巻きの煮物</li> <li>れんこんの和え物</li> <li>こんにゃくの煮物</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップとコーンコロッケ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>なすとひき肉の煮物</li> <li>里芋の磯辺煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜とつくねの味噌煮と枝豆フライ</li> <li>赤魚のみりん焼き</li> <li>大根の酢の物</li> <li>いんげんの炒り煮</li> <li>厚焼玉子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>竹輪と野菜の田楽味噌(味噌付き)とうずら玉子串フライ</li> <li>たららの照り焼き</li> <li>フロッコリーのサラダ</li> <li>わかめとうす揚げの炒り煮</li> <li>中華ポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のトマトソース</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>チンゲン菜の中華和え</li> <li>はんぺんのゆかり焼き</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>
	407kcal/塩分2.2g	403kcal/塩分2.9g	409kcal/塩分2.2g	420kcal/塩分3.4g	403kcal/塩分3.2g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンステーキ(ソース付き)とエビフライ</li> <li>高野豆腐の炒め物</li> <li>小松菜サラダ</li> <li>こんにゃくの煮物</li> <li>オクラの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉とごぼうの玉子とじとコロッケ(ソース付き)</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>にしん焼き</li> <li>鶏肉野菜巻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>二色そぼろとハムカツ(ソース付き)</li> <li>ゴーヤともやしの炒め物</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>巾着の煮物</li> <li>揚げぎょうざ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たららの酒蒸し(ぼん酢付き)とメンチカツ(ソース付き)</li> <li>山菜の煮物</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>白菜サラダ</li> <li>八幡巻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ともやしの炒め物とクリームコロッケ(ソース付き)</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>しいたけの煮物</li> <li>焼売</li> </ul>
	589cal/塩分3.0g/食物繊維2.8g	519cal/塩分2.5g/食物繊維3.4g	593cal/塩分2.8g/食物繊維3.7g	552cal/塩分3.2g/食物繊維2.6g	514cal/塩分3.1g/食物繊維4.8g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンチーズ焼き</li> <li>信田巻きの煮物</li> <li>こんにゃくの煮物</li> <li>れんこんの和え物</li> <li>わかめご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップ</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>コーンコロッケ</li> <li>オクラの和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜とつくねの味噌煮</li> <li>赤魚のみりん焼き</li> <li>枝豆フライ</li> <li>大根の酢の物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>竹輪と野菜の田楽味噌(味噌付き)</li> <li>たららの照り焼き</li> <li>わかめとうす揚げの炒り煮</li> <li>フロッコリーのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のトマトソース</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>チンゲン菜の中華和え</li> <li>白菜の浅漬け</li> <li>ごはん</li> </ul>
	587kcal/塩分2.7g	630kcal/塩分2.6g	606kcal/塩分2.2g	646kcal/塩分3.4g	618kcal/塩分2.8g

※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。

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

9/30(木) または  
10/1(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>たららの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き</li> <li>ほうれん草の白和え</li> <li>糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮</li> <li>フライドポテト</li> <li>いんげんのおひたし</li> </ul>	<p>359kcal 塩分2.4g アレルギー: 卵・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ玉ねぎソース</li> <li>かぼちゃの肉そぼろかけ</li> <li>小松菜のおひたし</li> <li>いんげんの白和え</li> <li>切干大根のケチャップ煮</li> </ul>	<p>296kcal 塩分1.7g アレルギー: 卵・乳・小麦</p>
--	---------------------------------------	--	---