

10月4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

9/29 水

お届け日
10月4日～10月8日
(企画回表示: 10月2回)

	月 10月4日	火 10月5日	水 10月6日	木 10月7日	金 10月8日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのホワイトソース たらの西京焼き 大根と中華くらげの和え物 チンゲン菜の炒り煮 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ めばるの照り焼き キャベツのフレンチサラダ れんこんの炒め物 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き 里芋といかの煮物 ほうれん草の和え物 春雨のソテー 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> さごしの幽庵焼き 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ピーマンきんぴら 大根の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 海老チリ 大豆の煮物 白菜サラダ 小松菜の煮びたし チーズかまぼこ
	257kcal/塩分1.9g	310kcal/塩分1.7g	356kcal/塩分2.2g	399kcal/塩分1.8g	379kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とれんこんのオイスター炒めとイカカツ さんまの漬焼き ほうれん草のひたし なすのカレー炒め バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> ねぎ塩唐揚げ じゃがいものコンソメ炒め オクラの和え物 しろ菜の煮びたし うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの卵とじとメンチカツ ほっけのみりん焼き れんこんサラダ キャベツの炒め物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピピンバ炒めと串カツ にしんの西京焼き 春雨の酢の物 山菜の煮物 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きと南瓜コロッケ ホキの照り焼き チンゲン菜の和え物 きのこソテー しらたきのおかか煮
	411kcal/塩分2.8g	438kcal/塩分3.4g	403kcal/塩分3.4g	455kcal/塩分3.1g	403kcal/塩分1.8g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> たら竜田揚げの野菜あんかけと玉子焼き 春雨の炒め物 里芋の煮物 わかめの煮物 鶏肉野菜巻 	<ul style="list-style-type: none"> カレーと豚串かつ(ソース付き) 切干し大根の煮物 赤魚の漬焼き キャベツのサラダ 山くらげの醤油漬 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカツのおろしソースがけ こんにゃくのきんぴら もやしの炒め物 玉ねぎのサラダ かぼちゃの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のクリームソースがけとカレーコロッケ(ソース付き) 大根の煮物 チンゲン菜の炒め物 さつま芋サラダ こんにゃくの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ますのちゃんちゃん焼きとイカカツ(ソース付き) 昆布の煮物 いんげんのサラダ さつま揚げの煮物 玉子焼き
	517cal/塩分2.4g/食物繊維3.0g <small>里芋はカリウムを多く含んでおり、高血圧に効果がある食品です。</small>	553cal/塩分2.6g/食物繊維3.4g	507cal/塩分2.8g/食物繊維4.3g	590cal/塩分3.0g/食物繊維2.9g	555cal/塩分2.8g/食物繊維3.7g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とれんこんのオイスター炒め さんまの漬焼き なすのカレー炒め ほうれん草のひたし ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ねぎ塩唐揚げ じゃがいものコンソメ炒め しろ菜の煮びたし オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの卵とじ ほっけのみりん焼き メンチカツ れんこんサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピピンバ炒め にしんの西京焼き 山菜の煮物 春雨の酢の物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼き ホキの照り焼き 南瓜コロッケ チンゲン菜の和え物 五目御飯
	645kcal/塩分2.7g	648kcal/塩分3g	650kcal/塩分3g	644kcal/塩分2.8g	651kcal/塩分3.2g

※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

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

10/7(木) または
10/8(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。)

- 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ひじきの煮物
- 小松菜の煮びたし
- れんこんの金平

315kcal 塩分1.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- 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