

11月8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

11/3 水

お届け日
11月8日～11月12日
(企画日表示:11月3回)

	月 11月8日	火 11月9日	水 11月10日	木 11月11日	金 11月12日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐のきのこあんかけ 切干大根の煮物 いんげんとツナの和え物 ナポリタン キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが さごしの西京焼き 豆マリネ ほうれん草の煮物 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> たらの卸しあんかけ 大豆の煮物 ポテトサラダ もやしの炒め物 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の塩こうじ焼き 回鍋肉 オクラの和え物 金平ごぼう うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げあじの野菜かけ 里芋といかの煮物 白菜のゆず和え しらたきの炒め物 竹の子のおかか煮
	389kcal/塩分1.9g	400kcal/塩分2g	281kcal/塩分2g	300kcal/塩分2g	266kcal/塩分1.7g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップと南瓜コロック 焼そば 小松菜の和え物 高野豆腐の煮物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタル付き) ひじきの煮物 チンゲン菜のひたし キャベツのバター炒め 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> 和風ハンバーグ ごぼう巻きの煮物 海藻サラダ かまぼこフライ しらたきのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピピンバ風炒めとイカカツ 赤魚の照り焼き 春雨の酢の物 がんもの煮物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフと串カツ さばの照り焼き ごぼうサラダ きのこソテー 黒豆の煮物
	406kcal/塩分3.1g	402kcal/塩分2.7g	429kcal/塩分3.4g	438kcal/塩分2.7g	455kcal/塩分2.5g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のクリームマスタードソースがけとイカフライ(ソース付き) 油揚げの煮物 大根サラダ チーズドッグ 長芋の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きとあじフライ(ソース付き) 二色そぼろ 小松菜のサラダ チヂミ(醤油付き) しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> さばの西京焼きと野菜コロック(ソース付き) もやし炒め ほうれん草の和え物 厚揚げの煮物 たたきごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> おでんとさばフライ(ソース付き) 豚肉の煮物 オクラの和え物 お好み焼き つくね串 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライとハンバーグ(タルタルソース付き) キーマカレー 白菜の煮ひたし もやしのナムル かぼちゃと大豆のマリネ
	591cal/塩分2.5g/食物繊維2.8g	580cal/塩分3.2g/食物繊維2.8g	579cal/塩分2.9g/食物繊維5.6g	550cal/塩分2.8g/食物繊維5.1g	565cal/塩分2.7g/食物繊維3.3g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ 焼そば 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 わかめご飯 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタル付き) ひじきの煮物 キャベツのバター炒め チンゲン菜のひたし ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 和風ハンバーグ ごぼう巻きの煮物 海藻サラダ しらたきのおかか煮 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピピンバ風炒め 赤魚の照り焼き イカカツ 春雨の酢の物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフ さばの照り焼き きのこソテー ごぼうサラダ ごはん
	631kcal/塩分3.4g	638kcal/塩分2.4g	645kcal/塩分3.3g	640kcal/塩分2.7g	636kcal/塩分2.4g

※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

11/11(木)または
11/12(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。)

- さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ジャーマンポテト
- もちふの玉子とじ
- キャベツとコーンの炒め物
- おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g
アレルギー:卵・乳・小麦

- 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- さつまいものグラタン
- 高野豆腐の田楽
- ひじきの煮物
- カリフラワーのマスタード和え

380kcal 塩分2.8g
アレルギー:卵・乳・小麦