

11月1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

10/27水

お届け日
11月1日～11月5日
(企画日表示:11月2回)

	月 11月1日	火 11月2日	水 11月3日	木 11月4日	金 11月5日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 海老子リ 切昆布の煮物 キャベツサラダ つきこんのピリ辛炒め フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と里芋の煮物 赤魚の味噌焼き れんこんサラダ 春雨のソテー 黒豆の煮物 	文化の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と豚肉の甘辛煮 さつまいもと茄子の天ぷら マカロニサラダ 小松菜の煮びたし 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き 野菜炒め チンゲン菜の和え物 がんもの煮物 白菜のゆかり和え
	370kcal/塩分2.2g	350kcal/塩分1.9g		270kcal/塩分1.8g	362kcal/塩分1.7g
	<small>キャベツには、胃の粘膜の再生や、胃潰瘍の治癒に効果があるビタミンUやビタミンKを豊富に含まれています。</small>				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> がんもの煮物と枝豆フライ ホキの漬焼き ブロッコリーの和え物 白菜の煮びたし オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩炒めとコーンコロケ 大根の煮物 さつま芋サラダ 焼きさつま揚げ 竹の子のおかか煮 	文化の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷらの甘酢あん ほっけの照り焼き ほうれん草の和え物 ベーコンじゃが 竹輪の照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> おでんとハムカツ さんまの塩焼き オクラの和え物 なすのごま和え 昆布豆の煮物
	406kcal/塩分2.4g	413kcal/塩分3.2g		409kcal/塩分3g	401kcal/塩分2.3g
	<small>オクラには、免疫カアップや抗酸化作用を持つビタミンCが多いので、体の老化予防に効果的です。</small>				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> あじ竜田揚げ玉ねぎあんかけとつくね大葉巻き 白滝の煮物 いんげんのサラダ ちぎり揚げの煮物 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の天ぷら(ポン酢付き) 切干し大根の煮物 キャベツのサラダ さば焼き ウインナーケチャップ炒め 	文化の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがとサーモンフライ(ソース付き) れんこんのカレー炒め もやし中華サラダ イカ野菜バーグ 揚げ餃子 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の漬焼きとかき揚げ(醤油付き) 昆布の煮物 厚揚げ麻婆炒め カリフラワーのマリネ 加賀揚げの煮物
	503cal/塩分2.8g/食物繊維3.2g	512cal/塩分2.9g/食物繊維3.9g		581cal/塩分3.0g/食物繊維3.8g	563cal/塩分3.1g/食物繊維5.4g
	<small>いんげんに含まれるアスパラギン酸は、疲労回復効果やスタミナ増強効果が期待できます。</small>				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> がんもの煮物 ホキの漬焼き 枝豆フライ ブロッコリーの和え物 青菜ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩炒め 大根の煮物 コーンコロケ さつま芋サラダ ごはん 	文化の日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷらの甘酢あん ほっけの照り焼き ベーコンじゃが ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> おでん さんまの塩焼き ハムカツ オクラの和え物 ごはん
	562kcal/塩分2.6g	642kcal/塩分2.8g		594kcal/塩分2.5g	626kcal/塩分2g
	<small>オクラには、免疫カアップや抗酸化作用を持つビタミンCが多いので、体の老化予防に効果的です。</small>				

※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

11/4(木)または
11/5(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。)

• さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め

- 冬瓜の土佐煮
- 高野豆腐のかに風味あんかけ
- さつまいもと昆布の煮物
- ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.3g
アレルギー:かじ・小麦・卵・乳

• さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐

- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ブロッコリーのジュレサラダ
- 小松菜と切干大根のごましょうゆ
- 茎わかめの当座煮

311kcal 塩分2.8g
アレルギー:小麦