

10月25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

10/20水

お届け日  
10月25日～10月29日  
(企画日表示:11月1回)

	月 10月25日	火 10月26日	水 10月27日	木 10月28日	金 10月29日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• かねいのチリソース</li> <li>• 山菜の煮物</li> <li>• 小松菜のサラダ</li> <li>• <b>しめじとベーコンのソテー</b></li> <li>• 昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• トラウトサーモンの塩こうじ焼き</li> <li>• 厚揚げのそぼろがけ</li> <li>• キャベツと笹身の和え物</li> <li>• チンゲン菜の炒め物</li> <li>• 玉子焼き</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>• 野菜炒め</li> <li>• チーズかまぼこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 炊き合わせ</li> <li>• さごしの西京焼き</li> <li>• ブロッコリーのサラダ</li> <li>• じゃがいものソテー</li> <li>• 白菜の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ハンバーグきのこあんかけ</li> <li>• チリコンカン</li> <li>• ほうれん草の和え物</li> <li>• 大根の味噌煮</li> <li>• キャベツの浅漬け</li> </ul>
	321kcal/塩分2.2g	251kcal/塩分1.8g	257kcal/塩分1.9g	268kcal/塩分1.6g	352kcal/塩分2g
<small>しめじは、食物繊維が豊富に含まれていて、便秘の解消や動脈硬化の予防など生活習慣病予防の効果が期待できます。</small>					
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• つくね大葉巻きハンバーグとイカカツ</li> <li>• にしんの照り焼き</li> <li>• 白菜のサラダ</li> <li>• 里芋の煮物</li> <li>• 大学芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 油淋鶏</li> <li>• さばの塩焼き</li> <li>• いんげんの和え物</li> <li>• しろ菜の煮びたし</li> <li>• 大根の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 麻婆豆腐と野菜コロッケ</li> <li>• 切干大根の煮物</li> <li>• 海藻サラダ</li> <li>• こんにゃくの煮物</li> <li>• 肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 冷しゃぶとサーモンフライ</li> <li>• 切昆布の煮物</li> <li>• 小松菜の和え物</li> <li>• 竹の子の味噌炒め</li> <li>• とうもろこしの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 竹輪と野菜の田楽味噌(味噌付き)と目玉焼フライ</li> <li>• たらしの生姜焼き</li> <li>• <b>菜の花の和え物</b></li> <li>• 根菜の煮物</li> <li>• フルーツカクテル</li> </ul>
	443kcal/塩分2.7g	414kcal/塩分2.7g	405kcal/塩分2.9g	401kcal/塩分2.6g	408kcal/塩分2.9g
<small>菜の花には、造血作用のある葉酸がたくさん含まれているので、貧血気味の人にもおすすめです。</small>					
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>• メンチカツデミグラスソースがけとオムレツ</li> <li>• 大根の煮物</li> <li>• 人参のサラダ</li> <li>• 小松菜の和え物</li> <li>• とうもろこしの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• かねいの七味焼きとチキンカツ(ソース付き)</li> <li>• 切干し大根のケチャップ炒め</li> <li>• 白菜のサラダ</li> <li>• もやしの炒め物</li> <li>• 水菜の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豚肉と茄子の炒め物とチーズフライ(ソース付き)</li> <li>• ひじきの煮物</li> <li>• さつまいもの酢の物</li> <li>• さつま揚げの煮物</li> <li>• しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 照り焼き豆腐ハンバーグ(マヨネーズ付き)とカレーコロッケ(ソース付き)</li> <li>• たけのこの中華炒め</li> <li>• キャベツのサラダ</li> <li>• <b>しろ菜の和え物</b></li> <li>• 肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉のトマトソースがけと牛カルビフライ(ソース付き)</li> <li>• ポトフ</li> <li>• 南瓜のサラダ</li> <li>• ほうれん草ソテー</li> <li>• 山くらげの醤油漬け</li> </ul>
	527cal/塩分3.0g/食物繊維4.0g	518cal/塩分2.6g/食物繊維4.8g	559cal/塩分3.2g/食物繊維4.2g	568cal/塩分2.9g/食物繊維3.2g	530cal/塩分2.7g/食物繊維3.5g
<small>しろ菜にはβカロテンが豊富に含まれており、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。</small>					
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>• つくね大葉巻きハンバーグ</li> <li>• にしんの照り焼き</li> <li>• 里芋の煮物</li> <li>• 白菜のサラダ</li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 油淋鶏</li> <li>• さばの塩焼き</li> <li>• しろ菜の煮びたし</li> <li>• いんげんの和え物</li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 麻婆豆腐</li> <li>• 切干大根の煮物</li> <li>• 野菜コロッケ</li> <li>• 海藻サラダ</li> <li>• ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 冷しゃぶ</li> <li>• 切昆布の煮物</li> <li>• サーモンフライ</li> <li>• 小松菜の和え物</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>• たらしの生姜焼き</li> <li>• 根菜の煮物</li> <li>• <b>菜の花の和え物</b></li> <li>• 五目ごはん</li> </ul>
	648kcal/塩分2.4g	645kcal/塩分2.7g	559kcal/塩分2.6g	637kcal/塩分2.4g	618kcal/塩分3.4g
<small>菜の花には、造血作用のある葉酸がたくさん含まれているので、貧血気味の人にもおすすめです。</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

10/28(木)または  
10/29(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。)

- さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き
- 大根の胡麻ソース
- オクラのおかか和え
- 玉子とじ煮
- 小松菜のポン酢和え

392kcal 塩分2.6g  
アレルギー: 卵・小麦

- 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け
- もちふの和風あんかけ
- ほうれん草と筍の煮びたし
- 青のりポテト
- 彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g  
アレルギー: 卵・乳・小麦