

10月18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

10/13 水

お届け日
10月18日～10月22日
(企画日表示:10月4回)

	月 10月18日	火 10月19日	水 10月20日	木 10月21日	金 10月22日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> あじの塩焼き 高野豆腐の煮物 フロッコリーの和え物 鶏ももの中華炒め 大根の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚ヒレのトマトソース めばるの照り焼き オクラのおろし和え きのこソテー 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> さばの漬焼き ごぼう巻きの煮物 小松菜の和え物 春雨のソテー うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ももと里芋の煮物 たららの塩焼き ポテトサラダ ひじきの煮物 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> カニ玉あんかけ 大根の煮物 海藻サラダ 大豆の煮物 フルーツカクテル
	256kcal/塩分2.1g	340kcal/塩分2g	318kcal/塩分1.6g	315kcal/塩分2g	327kcal/塩分2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタル付き) がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 つきこんの炒め物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフと春巻き 赤魚の照り焼き マカロニサラダ なすの炒め物 キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜と枝豆フライ さんまの味噌焼き さつま芋サラダ ひじきの煮物 チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツのおろしポン酢(おろし大根ポン酢付き) さごしの幽庵焼き キャベツのサラダ わかめとうす揚げの炒り煮 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> チキンチーズ焼きと南瓜コロッケ さつま揚げの煮物 ほうれん草のサラダ れんこんの中華炒め かぶの浅漬け
	431kcal/塩分2.5g	404kcal/塩分2.7g	443kcal/塩分2.3g	402kcal/塩分3.4g	403kcal/塩分3g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大根の煮物(ゆずみそ付き)とかぼちゃコロッケ(ソース付き) 白滝の炒め物 ちくわとキャベツのサラダ さんまの塩焼き 大豆の生姜煮 	<ul style="list-style-type: none"> イカフリッターチリソースがけとチキンピカタ 高野豆腐の玉子とじ もやしのナムル ひじきのサラダ はんぺんチーズボール 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物とじゃが芋ウインナー串フライ(ソース付き) 南瓜のそぼろあんかけ チンゲン菜の和え物 イカ野菜バーグ たこ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> あじの漬焼きとたこカツ(ソース付き) 厚揚げの味噌煮 ちくわとアスパラの炒め物 ごぼうサラダ こんにゃくの和え物 	<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) わかめと竹の子の煮物 白菜サラダ 茄子の味噌炒め ハターコーン
	534cal/塩分3.1g/食物繊維3.3g	530cal/塩分2.9g/食物繊維3.4g	541cal/塩分2.5g/食物繊維3.7g	508cal/塩分2.7g/食物繊維3.4g	552cal/塩分2.9g/食物繊維3.4g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタル付き) がんもの煮物 つきこんの炒め物 チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフ 赤魚の照り焼き なすの炒め物 マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 さんまの味噌焼き 枝豆フライ さつま芋サラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ヒレカツのおろしポン酢(おろし大根ポン酢付き) さごしの幽庵焼き わかめとうす揚げの炒り煮 キャベツのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンチーズ焼き さつま揚げの煮物 南瓜コロッケ ほうれん草のサラダ わかめごはん
	648kcal/塩分2.3g	643kcal/塩分2.6g	650kcal/塩分2g	643kcal/塩分3.4g	606kcal/塩分3.4g

ワカメは、水溶性食物繊維が豊富なため、栄養素の吸収がゆっくりです。そのため、糖尿病予防にピッタリの食材です。

南瓜には、ウイルスや細菌の侵入を防ぐビタミンAが豊富に含まれています。

※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

10/14(木)または
10/15(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。)

- ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
- 白菜の煮びたし
- 玉子とじ煮
- 茄子の生姜醤油
- いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g
アルゲン:卵・乳・小麦

- さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
- かぼちゃの煮物
- 高野豆腐のひすいあんかけ
- 切干大根の煮物
- いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アルゲン:乳・小麦