

11月15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

11/10水

お届け日
11月15日～11月20日
(企画日表示:11月4回)

	月 11月15日	火 11月16日	水 11月17日	木 11月18日	金 11月19日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • ほっけの塩焼き • 山菜の煮物 • 大根の和え物 • ブロッコリーの炒め物 • がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • さばの西京焼き • 巾着の煮物 • もやしの和え物 • チンゲン菜のさっと煮 • 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • 豆腐と牛肉の甘辛煮 • かれの塩焼き • オクラの和え物 • れんこんの炒めもの • 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • さわらの七味焼き • ひじきの煮物 • 小松菜の和え物 • 鶏ももの中華炒め • フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> • エビフライ (タルタル付き) • 厚揚げの生姜煮 • マカロニサラダ • 白菜の煮びたし • オレンジ
	292kcal/塩分1.7g	264kcal/塩分2.2g	352kcal/塩分1.6g	329kcal/塩分2.1g	320kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 八宝菜と枝豆フライ • つくねの味噌煮 • ポテトサラダ • 小松菜の煮びたし • 竹輪のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉と里芋のこってり煮と春巻 • さんまの幽庵焼き • はりはりサラダ • ほうれん草のソテー • つずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と玉ねぎの煮物とメンチカツ • 明太マヨオムレツ • マカロニサラダ • 山菜の煮物 • キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • イカ天ぶらのチリソース • 根菜の煮物 • いんげんの和えもの • メンマの中華炒め • 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉団子のあんかけ甘酢あんかけ • バターコーンコロケ • ほうれん草の和え物 • もやしのカレー炒め • 大学芋
	407kcal/塩分2.5g	489kcal/塩分2.7g	417kcal/塩分2.9g	472kcal/塩分3.2g	401kcal/塩分2.7g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • ハンバーグ玉ねぎソースがけ • 春雨サラダ • ちくわの炒め物 • がんもの煮物 • ささみフライ (ソース付き) 	<ul style="list-style-type: none"> • かれのカレーパン粉焼きと豚串かつ (ソース付き) • チンゲン菜の炒め物 • れんこんの煮物 • 大根サラダ • ごぼう巻の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • チキンのゆずみそ焼きと白身魚フライ (ソース付き) • ひじきの煮物 • じゃが芋の炒め物 • もやしの酢の物 • こんにゃくの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • ヒレカツのカレーソースがけ • 大根の煮物 • キャベツのサラダ • にしんの漬焼き • 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と玉ねぎの炒め物とコロケ (ソース付き) • 大根の煮物 • 玉子マカロニサラダ • さごしの漬焼き • チキンナゲット
	592kcal/塩分3.2g/食物繊維2.5g	518kcal/塩分2.6g/食物繊維3.4g	519kcal/塩分3.1g/食物繊維3.3g	546kcal/塩分2.9g/食物繊維2.6g	563kcal/塩分3.1g/食物繊維1.8g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • 八宝菜 • つくねの味噌煮 • 枝豆フライ • ポテトサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 鶏肉と里芋のこってり煮 • さんまの幽庵焼き • ほうれん草のソテー • はりはりサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と玉ねぎの煮物 • 明太マヨオムレツ • メンチカツ • マカロニサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • イカ天ぶらのチリソース • メンマの中華炒め • 根菜の煮物 • いんげんの和えもの • 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉団子の甘酢あんかけ • もやしのカレー炒め • バターコーンコロケ • ほうれん草の和え物 • ごはん
	629kcal/塩分2.3g	615kcal/塩分2.1g	640kcal/塩分2.2g	630kcal/塩分3.4g	642kcal/塩分2.6g

小松菜には、疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。

ほうれん草には、貧血予防に重要な鉄や鉄の吸収を高めるビタミンCが豊富に含まれています。

にしんは鉄やビタミンB12を豊富に含むため、貧血予防に効果が期待できます。

ほうれん草には、貧血予防に重要な鉄や鉄の吸収を高めるビタミンC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

11/18(木)または
11/19(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。)

- 赤魚のみりん焼き
- 鶏肉の中華あんかけ
- ほうれん草とカニカマのおひたし
- なすの煮物
- 炒り豆腐
- ピーマンの味噌炒め

379kcal 塩分2.2g
アレルギー: 卵・乳・小麦・そば・かに

- ぶりのもろみ焼き
- 肉じゃが
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- 玉子とじ煮
- ほうれん草のおひたし
- 切干大根とツナの塩もみ酢味噌

384kcal 塩分2.3g
アレルギー: 卵・小麦・かに