

12月6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

12/1 水

お届け日
12月6日～12月10日
(企画日表示: 12月3回)

	月 12月6日	火 12月7日	水 12月8日	木 12月9日	金 12月10日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さごしの西京焼き 揚げだし豆腐(天つゆ付き) キャベツのゆかり和え チンゲン菜の炒め物 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の幽庵焼き さつま揚げの煮物 フロッコリーのサラダ 野菜炒め 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの甘辛炒め いなりの煮物 ほうれん草の白和え きのこソテー しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き 天ぷら 小松菜のひたし 大豆の煮物 白菜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 酢豚 ホキの照り焼き ポテトサラダ 春雨のソテー フルーツカクテル
	321kcal/塩分2g	306kcal/塩分1.5g	307kcal/塩分2g	387kcal/塩分2.1g	400kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> とんかつ(とんかつソース付き) かれいの幽庵焼き ごぼうサラダ わかめとうす揚げの炒り煮 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピビンバ炒めと枝豆フライ じゃがいものソテー オクラの和え物 厚揚げの生姜醤油焼き 大根の浅漬 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と白菜の味噌煮と南瓜コロッケ ほっけの照り焼き チンゲン菜の和え物 つきこんのピリ辛炒め チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> ミートボールのチリソースと春巻 あじの漬焼き いんげんのサラダ もやしのカレー炒め 竹輪の照り煮 	<ul style="list-style-type: none"> おでんとコーンフライ イカハンバーグ 小松菜の中華サラダ 野菜炒め 黒豆の煮物
424kcal/塩分3.4g	408kcal/塩分2.1g	405kcal/塩分2.3g	498kcal/塩分3.4g	400kcal/塩分2.7g	
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> カレーとチキンカツ 白菜の煮物 こんにゃくの金平 オクラの和え物 肉詰めなす 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉ともやしの炒め物と玉子サラダフライ(ソース付き) ちくわの煮物 長芋の和え物 いんげんのサラダ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> かれいのカレーパン粉焼きとイカフライ(ソース付き) 鶏肉と白菜の煮物 キャベツのサラダ 小松菜の和え物 茄子の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照り焼きとえびカツ(ソース付き) 大根の煮物 玉ねぎのサラダ ちくわの白和え 春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがとおからフライ(ソース付き) 豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 チヂミ(醤油付き) ミニトマトのマリネ
594kcal/塩分3.2g/食物繊維3.3g	568kcal/塩分3.3g/食物繊維3.1g	586kcal/塩分3.2g/食物繊維4.0g	577kcal/塩分3.1g/食物繊維4.1g	541kcal/塩分2.9g/食物繊維3.4g	
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> とんかつ(とんかつソース付き) わかめとうす揚げの炒り煮 かれいの幽庵焼き ごぼうサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピビンバ炒め じゃがいものソテー 枝豆フライ オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と白菜の味噌煮 ほっけの照り焼き 南瓜コロッケ チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ミートボールのチリソース あじの漬焼き 春巻 いんげんのサラダ 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> おでん イカハンバーグ コーンフライ 小松菜の中華サラダ ごはん
648kcal/塩分3.4g	614kcal/塩分2.1g	637kcal/塩分2.3g	646kcal/塩分3.4g	648kcal/塩分2.7g	

※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

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

※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。)

12/9(木)または
12/10(金)お届け

- めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- さつまいもと竹輪の甘辛煮
- 金平ごぼう
- いんげんの白和え

319kcal 塩分2.9g
アレルギー: かに・卵・乳・小麦

- 鯖の味噌煮・ハンバーグ
- かぼちゃとおくらの煮物
- チャブチエ
- ひじきの煮物
- ツナと白菜の炒め煮

304kcal 塩分2.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦