

11月29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

11/24水

お届け日
11月29日～12月3日
(企画日表示: 12月2回)

	月 11月29日	火 11月30日	水 12月1日	木 12月2日	金 12月3日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のトマトソース ・厚揚げの生姜煮 ・もやしの和え物 ・きんぴらごぼう ・竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ豆腐のあんかけ ・あじの照り焼き ・しろ菜の和え物 ・山菜の煮物 ・がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・ほっけの照り焼き ・オクラの和え物 ・れんこんのカレー炒め ・白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・酢鶏 ・切干大根の煮物 ・かぼちゃサラダ ・ちぎり揚げの煮物 ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・たちうおの塩焼き ・ひじきの煮物 ・マカロニサラダ ・ほうれん草の煮びたし ・大根の浅漬け
	535kcal/塩分2.2g	383kcal/塩分2.2g	255kcal/塩分1.6g	400kcal/塩分1.6g	278kcal/塩分1.6g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・ねぎ塩唐揚げ ・さんまの漬焼き ・ほうれん草の和えもの ・高野豆腐の煮物 ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と白菜の甘辛煮とメンチかつ ・大根の味噌煮 ・チンゲン菜のサラダ ・切昆布の煮物 ・キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・海鮮麻婆豆腐と目玉焼フライ ・チーズ入つくね ・ポテトサラダ ・大豆の煮物 ・里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんもの煮物と海老カツ ・もやしの炒めもの ・いんげんのひたし ・はんぺんのゆかり焼き ・しらたきのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼きとハムカツ ・さごしの照り焼き ・小松菜の和え物 ・竹輪の煮物 ・大学芋
	490kcal/塩分3g	403kcal/塩分2.4g	430kcal/塩分3.2g	405kcal/塩分2.7g	401kcal/塩分2.1g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・海老フリッターマヨネーズソースがけとベーコンポテトバーグ ・こんにゃくの煮物 ・玉ねぎ炒め ・ポテトサラダ ・チリコンカン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶり竜田揚げの野菜あんかけと玉子焼き ・ちくわのカレー炒め ・根菜煮 ・チンゲン菜のピーナッツ和え ・鶏肉野菜巻 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンロールフライ(ソース付き)とハンバーグ ・昆布の煮物 ・小松菜の和え物 ・れんこん中華炒め ・高野豆腐の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の塩焼きとかき揚げ(醤油付き) ・切干し大根の煮物 ・マカロニサラダ ・キャベツ炒め ・大豆のトマト煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロースみぞ漬け焼きとイカカツ(ソース付き) ・ひじきの煮物 ・白菜のマリネ ・さつま揚げの煮物 ・玉子焼き
	509kcal/塩分3.3g/食物繊維2.7g	577kcal/塩分2.6g/食物繊維2.0g	563kcal/塩分3.2g/食物繊維3.9g	541kcal/塩分3.1g/食物繊維4.8g	591kcal/塩分2.9g/食物繊維4.6g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・ねぎ塩唐揚げ ・さんまの漬焼き ・高野豆腐の煮物 ・ほうれん草の和えもの ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と白菜の甘辛煮 ・大根の味噌煮 ・メンチかつ ・チンゲン菜のサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・海鮮麻婆豆腐 ・チーズ入つくね ・目玉焼フライ ・ポテトサラダ ・わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんもの煮物 ・もやしの炒めもの ・海老カツ ・いんげんのひたし ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・さごしの照り焼き ・ハムカツ ・小松菜の和え物 ・ごはん
	647kcal/塩分2.9g	632kcal/塩分2.2g	637kcal/塩分2.9g	587kcal/塩分2.4g	647kcal/塩分2.1g

たちうおにはビタミンDを多く含んでおり、骨の形成や維持に必要なカルシウムやリンの吸収を助ける働きがあります。

大根に含まれるビタミンCは、美肌づくりをサポートする栄養素であるとされています。

昆布はヨウ素が豊富で、肌の新陳代謝アップに効果的な食品です。

※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

12/2(木)または
12/3(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。)

- ・**鮭のみそ漬け焼き**・鶏肉のおろしソースがけ
- ・春雨の炒め物
- ・きんぴらごぼう
- ・キャベツのさっと煮
- ・ロマネスコカリフラワーのごま和え

376kcal 塩分2.2g
アレルギー: 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