

12月20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

12/15 水

お届け日
12月20日～12月24日
(企画回表示:1月1回)

	月 12月20日	火 12月21日	水 12月22日	木 12月23日	金 12月24日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さごしの七味焼き ポークチャップ チンゲン菜の和え物 白菜の煮びたし 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐のあんかけ ひじきの煮物 小松菜の和え物 たけのこきんぴら 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの照り焼き 南瓜のそぼろ煮 春雨の酢の物 チンゲン菜の中華炒め オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 酢鶏 めばるの漬焼き フロッコリーのサラダ 切干大根の煮物 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのホワイトソース 大豆の煮物 いんげんのゆかり和え 野菜炒め フチケーキ
	270kcal/塩分1.7g	258kcal/塩分1.6g	317kcal/塩分2.2g	400kcal/塩分1.6g	318kcal/塩分1.9g
おかず	<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) たらの照り焼き ごぼうサラダ イカ大根 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> チキンチーズ焼きとサーモンフライ 切干大根の煮物 れんこんのサラダ 竹輪の炒め物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの甘辛炒めと南瓜コロケ ほっけの塩焼き 大根の和え物 こんにゃくの炒め物 白菜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフとハムカツ あじの塩焼き ポテトサラダ しらたきのピリ辛炒め チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタル付き) さつま揚げの煮物 ほうれん草のサラダ もやし中華炒め フチケーキ
	407kcal/塩分3.4g	423kcal/塩分2.6g	406kcal/塩分2.4g	409kcal/塩分3.3g	440kcal/塩分2.9g
満彩おかず	<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) 大根と厚揚げの煮物 もやしの炒め物 おからサラダ こんにゃくの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きとツナマヨフライ(ソース付き) 冬瓜の中華あんかけ ジャーマンポテト 白菜のサラダ つくね串 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐とイカフライ(ソース付き) ほうれん草の和え物 キャベツのマリネ さばの塩焼き 南瓜の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> めばるの漬焼きとかぼちゃサラダフライ(ソース付き) 春雨サラダ さつま揚げの煮物 大根の炒め物 なめこの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの煮物とチンジャオロースフライ(ソース付き) マカロニの炒め物 チキンステーキ 南瓜ポテトサラダ フチケーキ
	536kcal/塩分2.7g/食物繊維3.8g	588kcal/塩分2.9g/食物繊維3.4g	598kcal/塩分3.2g/食物繊維2.6g	560kcal/塩分3.3g/食物繊維4.4g	599kcal/塩分2.8g/食物繊維3.2g
お弁当	<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) たらの照り焼き イカ大根 ごぼうサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンチーズ焼き 切干大根の煮物 サーモンフライ れんこんのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの甘辛炒め ほっけの塩焼き 南瓜コロケ 大根の和え物 わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポトフ あじの塩焼き ハムカツ ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタル付き) さつま揚げの煮物 ほうれん草のサラダ フチケーキ ごはん
	640kcal/塩分3.4g	644kcal/塩分2.2g	648kcal/塩分3.2g	648kcal/塩分3g	645kcal/塩分2.8g

里芋は食物繊維が豊富なので、便秘改善に役立ちます。

ほっけはEPAやDHAが豊富で、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。

南瓜にはカロテンが豊富に含まれており、肌や粘膜を丈夫にします。

※献立内容は変更になる可能性があります。※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

12/23(木)または

12/24(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。)

- カレイの香草焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
- 若竹煮
- ほうれん草の白和え
- 梅しそめん
- れんこんの甘辛煮

350kcal 塩分3.0g
アレルギー: 卵・小麦

- 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
アレルギー: 卵・乳・小麦