

12月13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

12/8 水

お届け日  
12月13日～12月17日  
(企画日表示:12月4回)

	月 12月13日	火 12月14日	水 12月15日	木 12月16日	金 12月17日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐ハンバーグ(ドレッシング付き)</li> <li>竹輪の煮物</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>山菜の煮物</li> <li>厚焼玉子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐と牛肉の煮物</li> <li>ナポリタン</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>もやし中華炒め</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たら幽庵焼き</li> <li>茄子の味噌炒め</li> <li><b>オクラの和えもの</b></li> <li>炒り玉子</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタル付き)</li> <li>あじの西京焼き</li> <li>海藻サラダ</li> <li>しろ菜のソテー</li> <li>大根の酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>がんもの煮物</li> <li>小松菜のサラダ</li> <li>鶏肉ときぬさやの炒め物</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>
	400kcal/塩分2g	294kcal/塩分1.9g	275kcal/塩分2g	319kcal/塩分2g	380kcal/塩分1.7g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>回鍋肉とイカカツ</li> <li>さんまの照り焼き</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>チンゲン菜の煮びたし</li> <li>うずら豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の甘酢あんかけ</li> <li>さばの味噌焼き</li> <li>白菜のゆず和え</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>里芋の味噌煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップと野菜コロッケ</li> <li>さごしのみりん焼き</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>キャベツとメンマの炒め物</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐と目玉焼フライ</li> <li><b>ひじきの煮物</b></li> <li>切干大根のサラダ</li> <li>菜の花の煮びたし</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツ入りクリームシチューと海老カツ</li> <li>きのこマカロニ</li> <li>オクラのおろし和え</li> <li>れんこんの炒めもの</li> <li>竹の子のおかか煮</li> </ul>
	477kcal/塩分2.7g	404kcal/塩分3.2g	405kcal/塩分2.7g	419kcal/塩分2.5g	405kcal/塩分2.5g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶり竜田揚げの野菜あんかけとオムレツ</li> <li>ちくわの煮物</li> <li>大根のコンソメ煮</li> <li>こんにゃくサラダ</li> <li>鶏肉野菜巻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキン南蛮(タルタルソース付き)</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>わかめのサラダ</li> <li>めばるの漬け焼き</li> <li>加賀揚げの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグクリームソースがけ</li> <li>春雨の炒め物</li> <li><b>ひじきとごぼうのサラダ</b></li> <li>ささみフライ(ソース付き)</li> <li>たけのこのおかか和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばのトマトソースがけとコロッケ(ソース付き)</li> <li>れんこんのカレー煮</li> <li>しろ菜の煮物</li> <li>がんもの煮物</li> <li>大根の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回鍋肉とたごキャベツカツ(ソース付き)</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>カリフラワーサラダ</li> <li>さわらの漬焼き</li> <li>しゅうまい</li> </ul>
	547kcal/塩分2.7g/食物繊維1.7g	589kcal/塩分3.3g/食物繊維4.5g	598kcal/塩分3.2g/食物繊維2.6g	572kcal/塩分2.6g/食物繊維4.0g	594kcal/塩分2.9g/食物繊維3.5g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>回鍋肉</li> <li>さんまの照り焼き</li> <li>チンゲン菜の煮びたし</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の甘酢あんかけ</li> <li>さばの味噌焼き</li> <li>切昆布の煮物</li> <li>白菜のゆず和え</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップ</li> <li>さごしのみりん焼き</li> <li>野菜コロッケ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐</li> <li><b>ひじきの煮物</b></li> <li>目玉焼フライ</li> <li>切干大根のサラダ</li> <li>青菜ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツ入りクリームシチュー</li> <li>きのこマカロニ</li> <li>海老カツ</li> <li>オクラのおろし和え</li> <li>ごはん</li> </ul>
	650kcal/塩分2.5g	648kcal/塩分2.9g	647kcal/塩分2.6g	595kcal/塩分2.7g	640kcal/塩分2.5g

オクラに含まれるペクチンは整腸作用を促し、便秘や下痢を予防して大腸ガンのリスクを減らす効果があるとされています。

ひじきは食物繊維が豊富な食材です。食物繊維は胃で水分を吸収して満腹感を与え、食べ過ぎを防ぐの役立ちます。

ひじきには、食物繊維がごぼうの約7倍含まれています。

ひじきは食物繊維が豊富な食材です。食物繊維は胃で水分を吸収して満腹感を与え、食べ過ぎを防ぐの役立ちます。

※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** 12/16(木)または12/17(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。)

<ul style="list-style-type: none"> <li>鱈のパン粉焼き・トマト油淋鶏</li> <li>豆腐と玉子のチャンプル</li> <li>さつまいもと人参のそぼろ和え</li> <li>揚げと昆布の煮物</li> <li>キノコのソテーゆず風味</li> </ul>	387kcal 塩分2.3g アレルギー:卵・乳・小麦
<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>じゃがいものツナ煮</li> <li>茄子の味噌煮込み</li> <li>おくらのおひたし</li> </ul>	433kcal 塩分2.6g アレルギー:小麦