

12月27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

12/22 水

お届け日
12月27日～12月29日
(企画回表示:1月2回)

	月 12月27日	火 12月28日	水 12月29日	木 12月30日	金 12月31日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・トラウトの幽庵焼き ・大根の煮物 ・小松菜のサラダ ・チリコンカン ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの照焼き ・里芋といかの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・春雨のソテー ・竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ・天ぷらそば(めんつゆ付き) ・がんもの煮物 ・白菜のサラダ ・じゃがいものソテー ・肉団子 	<p>年末年始は12月30日(木)～1月3日(月)までお休みとなります。年始は1月4日(火)よりお届け開始致します。</p>	
	383kcal/塩分2g	344kcal/塩分1.6g	394kcal/塩分2.2g		
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・竹輪と野菜の田楽味噌(田楽味噌付き)とイカカツ ・かれいの味噌焼き ・白菜の和え物 ・山菜の煮物 ・昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグのきのこあんかけ ・切昆布の煮物 ・オクラのおろし和え ・れんこんの洋風きんぴら ・玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げの卵とじとコーンコロッケ ・にしんの照り焼き ・小松菜のピーナッツ和え ・キャベツの炒め物 ・フルーツカクテル 	<p>年末年始は12月30日(木)～1月3日(月)までお休みとなります。年始は1月4日(火)よりお届け開始致します。</p>	
	405kcal/塩分3.4g	403kcal/塩分2.5g	402kcal/塩分1.8g		
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグきのこあんかけとチキンカツ(ソース付き) ・大根と豚肉の煮物 ・ブロッコリーのサラダ ・白菜ゆかり和え ・ミートボール 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャベツのデミグラスソースがけと豚串かつ(ソース付き) ・山菜とこんにゃくの煮物 ・里芋の和え物 ・さつまあげの煮物 ・さんまのみぞれ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏唐揚げの甘酢あんかけと目玉焼きフライ(ソース付き) ・マカロニナポリタン ・チンゲン菜の白和え ・大根のサラダ ・うずら豆の煮物 	<p>年末年始は12月30日(木)～1月3日(月)までお休みとなります。年始は1月4日(火)よりお届け開始致します。</p>	
	529kcal/塩分3.1g/食物繊維3.8g	593kcal/塩分3.0g/食物繊維3.0g	597kcal/塩分2.9g/食物繊維4.1g		
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・竹輪と野菜の田楽味噌(田楽みそ付き) ・かれいの味噌焼き ・イカカツ ・白菜の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグのきのこあんかけ ・切昆布の煮物 ・れんこんの洋風きんぴら ・オクラのおろし和え ・五目御飯 	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げの卵とじ ・にしんの照り焼き ・コーンコロッケ ・小松菜のピーナッツ和え ・ごはん 	<p>年末年始は12月30日(木)～1月3日(月)までお休みとなります。年始は1月4日(火)よりお届け開始致します。</p>	
	625kcal/塩分3.4g	647kcal/塩分3g	645kcal/塩分2g		

※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

12/29(水) 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。)

- ・さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
- ・かぼちゃの煮物
- ・高野豆腐のひすいあんかけ
- ・切干大根の煮物
- ・いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アレルゲン: 乳・小麦

- ・カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒしかつの玉子とし風
- ・高野豆腐と野菜の煮物
- ・ひじきの煮物
- ・じゃがいものおかか和え
- ・キャベツとベーコンの炒め物

318kcal 塩分2.8g
アレルゲン: 卵・乳・小麦