

9月12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

9/7 水

お届け日
9月12日～9月16日

	月 9月12日	火 9月13日	水 9月14日	木 9月15日	金 9月16日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグのトマトソース 切干し大根の煮物 ひじきサラダ マカロニ炒め 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの幽庵焼き 里芋の煮物 小松菜の和え物 いんげんとむぎえびの中華炒め 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> さけの七味焼き 絹ごし揚げの煮物 白菜の酢の物 菜の花の煮びたし 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と鶏肉の煮物 めばるの照り焼き ブロッコリーのおひたし 野菜炒め 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> あじの野菜かけ えびいなりの煮物 オクラの和え物 春雨の炒め物 キャベツの浅漬け
	364kcal/塩分1.9g	332kcal/塩分2g	346kcal/塩分2g	315kcal/塩分1.9g	288kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘辛煮とかぼちゃコロッケ ハム玉子とし ポテトサラダ 根菜の煮物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉と枝豆フライ たららの味噌焼き チンゲン菜の和え物 しらたきの炒め物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグとイカカツ 切り昆布の煮物 キャベツのサラダ れんこんの洋風きんぴら バターコーン炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ツナじゃがとうずら玉子串フライ あさりのパスタ ごぼうサラダ さつま揚げの照り焼き 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷら甘酢あんかけ さばの塩焼き 小松菜のサラダ なすとひき肉の煮物 枝豆がんもの煮物
	401kcal/塩分2.5g	419kcal/塩分2.5g	408kcal/塩分2.8g	403kcal/塩分2.4g	432kcal/塩分2.6g
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) ゴーヤの炒め物 ごぼうサラダ バターコーン がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌漬焼きとイカキャベツカツ(ソース付き) 大根の煮物 ごぼうのサラダ チーズロール キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ますのバター焼き(タルタルソース付き) 野菜炒め 小松菜の和え物 さつま揚げの煮物 紫いもコロッケ(ソース付き) 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のもろみ焼きとトマトチーズクリーミーフライ(ソース付き) たらの大根おろしあんかけ ほうれん草のサラダ 厚揚げの煮物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜とメンチカツ(ソース付き) 里芋の煮物 焼きそば キャベツのサラダ 山くらげの醤油漬け
	528kcal/塩分2.9g/食物繊維3.8g	517kcal/塩分3.3g/食物繊維3.1g	525kcal/塩分2.9g/食物繊維2.4g	565kcal/塩分3.3g/食物繊維3.3g	573kcal/塩分2.5g/食物繊維3.7g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘辛煮 ハム玉子とし 根菜の煮物 ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 たららの味噌焼き 枝豆フライ チンゲン菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグ 切り昆布の煮物 イカカツ キャベツのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ツナじゃが あさりのパスタ うずら玉子串フライ ごぼうサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷら甘酢あんかけ さばの塩焼き なすとひき肉の煮物 小松菜のサラダ わかめごはん
	603kcal/塩分2.5g	640kcal/塩分2.4g	645kcal/塩分2.8g	641kcal/塩分2.3g	616kcal/塩分3.4g

※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

9/15(木)または
9/16(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、ご注文が必要となります。詳細はお問合せください。)

- さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
- 冬瓜の土佐煮
- 高野豆腐のかに風味あんかけ
- さつまいもと昆布の煮物
- ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.3g
アレルギー: かに・小麦・卵・乳

- さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ブロッコリーのジュレサラダ
- 小松菜と切干大根のごましょうゆ
- 茎わかめの当座煮

311kcal 塩分2.8g
アレルギー: 小麦