

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