

9月5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

8/31 水

お届け日
9月5日～9月9日

	月 9月5日	火 9月6日	水 9月7日	木 9月8日	金 9月9日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのホワイトソース 厚揚げの生姜煮 海藻サラダ キャベツの煮浸し フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の照り焼き さつま揚げの煮物 チンゲン菜のサラダ れんこんさんぴら 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> さば西京焼き かぼちゃの煮物 キャベツと笹身のサラダ さんぴらごぼう 大根の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の煮物 さごしのみりん焼き 春雨サラダ じゃがいものソテー だけのこのおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 大豆のトマト煮 ほうれん草のゆず和え 大根の生姜煮 チーズかまぼこ
	250kcal/塩分2.1g	281kcal/塩分1.7g	389kcal/塩分2g	371kcal/塩分1.9g	346kcal/塩分1.8g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ひれかつ(とんかつソース付き) はまちの塩焼き ほうれん草の和え物 カレーきんぴらごぼう 白菜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎの甘辛煮と串カツ ほきの照り焼き ポテトサラダ いか大根 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカレー焼きとサーモンフライ 山菜の煮物 小松菜の和え物 ごぼう巻きの煮物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩炒めと白身フライ 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ アスパラと鶏肉の黒胡椒炒め しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 絹ごし豆腐のたまごあんかけとメンチカツ ほっけ塩焼き いんげんのサラダ つきこんの炒め物 昆布豆の煮物
	404kcal/塩分2.9g	425kcal/塩分2.2g	449kcal/塩分3.4g	437kcal/塩分3g	434kcal/塩分2.3g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ひれかつのデミグラスソースがけ 昆布の煮物 大豆の煮物 ゴーヤのサラダ 肉詰めいなり 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎの煮物とベーコンサラダフライ(ソース付き) 白菜のコンソメ煮 こんにゃくの煮物 人参のマリネ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 照り焼きハンバーグ ちくわの煮物 カリフラワーのサラダ たこカツ(ソース付き) 水菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカレーソースがけとコロッケ(ソース付き) 春雨の炒め物 キャベツの煮びたし 大根なます 春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがとチキンカツ(ソース付き) マカロニナポリタン 小松菜の和え物 ほきの漬焼き 肉詰めしいたけ
	507kcal/塩分2.8g/食物繊維3.2g	508kcal/塩分3.1g/食物繊維3.1g	525kcal/塩分3.2g/食物繊維4.1g	515kcal/塩分2.3g/食物繊維2.6g	525kcal/塩分2.5g/食物繊維3.2g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ひれかつ(とんかつソース付き) はまちの塩焼き カレーきんぴらごぼう ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と玉ねぎの甘辛煮 ほきの照り焼き 串カツ ポテトサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカレー焼き 山菜の煮物 ごぼう巻きの煮物 小松菜の和え物 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩炒め 高野豆腐の煮物 白身フライ さつまいもサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 絹ごし豆腐のたまごあんかけ ほっけ塩焼き メンチカツ いんげんのサラダ ごはん
	650kcal/塩分3g	642kcal/塩分2.2g	623kcal/塩分2.8g	599kcal/塩分2.8g	635kcal/塩分2.2g

※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

9/8(木)または
9/9(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。)

- さわらのカレー電田揚げ・豚すき焼き
- 大根の胡麻ソース
- オクラのおかか和え
- 玉子とじ煮
- 小松菜のポン酢和え

392kcal 塩分2.6g
アレルギー:卵・小麦

- あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬け
- もちふの和風あんかけ
- ほうれん草と筍の煮びたし
- 青のりポテト
- 彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g
アレルギー:卵・乳・小麦