

9月19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

9/14 水

お届け日
9月19日～9月23日

	月 9月19日	火 9月20日	水 9月21日	木 9月22日	金 9月23日
おもいやりおかず	敬老の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 たらのみりん焼き ポテトサラダ ひじきの煮物 チーズかまぼこ 	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの幽庵焼き 枝豆揚げの煮物 春雨の酢の物 チンゲン菜の煮びたし 大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐きのこあんかけ さばの味噌焼き ほうれん草のサラダ 茄子の炒めもの 竹輪の天ぷら 	秋分の日のため お休みです
		254kcal/塩分2.3g	255kcal/塩分2g	333kcal/塩分2.1g	
おかず	敬老の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付) 大根の味噌煮 玉ねぎのサラダ こんにゃくの煮物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌煮と串カツ ほっけの塩焼き マカロニサラダ 小松菜の煮浸し 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐とカレーコロッケ さわら照り焼き いんげんの和え物 山菜の炒め物 大根の浅漬け 	秋分の日のため お休みです
		442kcal/塩分2.8g	428kcal/塩分2.4g	402kcal/塩分2.1g	
満彩おかず	敬老の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 鶏竜田のおろしあんかけとえびカツ(ソース付き) ちくわと昆布の煮物 卵マカロニサラダ かぼちゃ入りオムレツ 人参の白和え 	<ul style="list-style-type: none"> カレーの照り焼きとかき揚げ(醤油付き) 春雨サラダ 野菜のトマト煮 さといもの煮物 なめこの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼きと白身魚フライ(ソース付き) さつまいもの煮物 こんにゃくのサラダ がんもの煮物 なすの和え物 	秋分の日のため お休みです
		556kcal/塩分3.7g/食物繊維2.4g	464kcal/塩分3.0g/食物繊維4.1g	499kcal/塩分3.1g/食物繊維4.1g	
お弁当	敬老の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付) 大根の味噌煮 こんにゃくの煮物 玉ねぎのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌煮 ほっけの塩焼き 小松菜の煮びたし マカロニサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 さわら照り焼き カレーコロッケ いんげんの和え物 青菜ごはん 	秋分の日のため お休みです
		646kcal/塩分2.6g	633kcal/塩分2.0g	643kcal/塩分2.3g	

ほうれん草に含まれるビタミンCは鉄の吸収率を上げてくれる栄養素です。

大根には、優れた抗菌作用があるイソチシアネートが含まれます。

卵は食物繊維とビタミンC以外の栄養素全て含んでいることから完全栄養食とも呼ばれています。

大根には、優れた抗菌作用があるイソチシアネートが含まれます。

※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

9/22(木) 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。)

- さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ジャーマンポテト
- もちふの玉子とじ
- キャベツとコーンの炒め物
- おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g
アレルギー: 卵・乳・小麦

- 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- さつまいものグラタン
- 高野豆腐の田楽
- ひじきの煮物
- カリフラワーのマスタード和え

380kcal 塩分2.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦