

9月26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

9/21 水

お届け日
9月26日～9月30日

	月 9月26日	火 9月27日	水 9月28日	木 9月29日	金 9月30日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・トラウトサーモンの塩焼き ・大根の煮物 ・白菜の酢の物 ・山菜の煮物 ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と野菜の煮物 ・ほっけの照り焼き ・ほうれん草の白和え ・春雨のソテー ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの西京焼き ・がんもの煮物 ・しろ菜の和え物 ・もやし中華炒め ・キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ豆腐のあんかけ ・あじの七味焼き ・小松菜のサラダ ・れんこんのカレー炒め ・フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが ・切り干し大根の煮物 ・マカロニサラダ ・いんげんの煮物 ・肉団子
	356kcal/塩分1.8g	310kcal/塩分1.8g	261kcal/塩分2.2g	318kcal/塩分1.9g	372kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の塩だれ焼きと海老カツ ・絹ごし揚げの煮物 ・れんこんの和え物 ・こんにゃくの煮物 ・黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップとコーンコロッケ ・切り昆布の煮物 ・オクラの和え物 ・なすとひき肉の煮物 ・厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜とつくねの味噌煮と枝豆フライ ・あかうおのみりん焼き ・大根の酢の物 ・いんげんの炒り煮 ・里芋の磯辺煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と玉ねぎの甘辛煮とうずら玉子串フライ ・たらの照り焼き ・ブロッコリーのサラダ ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグのトマトソース ・ひじきの煮物 ・チンゲン菜の中華和え ・帆立風味フライ ・白菜の浅漬け
	445kcal/塩分3g	402kcal/塩分3.1g	433kcal/塩分2.4g	410kcal/塩分2.3g	443kcal/塩分2.9g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンステーキ(ステーキソース付き) ・高野豆腐のチンジャオロース ・小松菜のサラダ ・こんにゃくの煮物 ・オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とごぼうの玉子とじと野菜コロッケ(ソース付き) ・厚揚げの煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・赤魚の漬焼き ・野菜肉巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ・たらの酒蒸し(ポン酢付き)とメンチカツ(ソース付き) ・山菜の煮物 ・豚肉とキャベツのカレー炒め ・白菜のサラダ ・八幡巻 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉野菜みそ煮とたごキャベツカツ(ソース付き) ・たけのこの中華炒め ・ひじきのサラダ ・カレイの漬焼き ・揚げ餃子 	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの柚子みそあんかけと豚串カツ(ソース付き) ・きんぴらごぼう ・ほうれん草の和え物 ・ウインナー炒め ・ミートボールの煮物
	552kcal/塩分3.6g/食物繊維3.3g	503kcal/塩分2.1g/食物繊維3.1g	508kcal/塩分3.6g/食物繊維2.4g	544kcal/塩分2.7g/食物繊維4.2g	518kcal/塩分3.6g/食物繊維4.2g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の塩だれ焼き ・絹ごし揚げの煮物 ・こんにゃくの煮物 ・れんこんの和え物 ・わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ ・切り昆布の煮物 ・コーンコロッケ ・オクラの和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜とつくねの味噌煮 ・あかうおのみりん焼き ・枝豆フライ ・大根の酢の物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と玉ねぎの甘辛煮 ・たらの照り焼き ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・ブロッコリーのサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグのトマトソース ・ひじきの煮物 ・チンゲン菜の中華和え ・帆立風味フライ ・ごはん
	650kcal/塩分3.4g	648kcal/塩分3g	592kcal/塩分2.2g	644kcal/塩分2.3g	634kcal/塩分2.9g

わかめにはフコイダンと呼ばれる免疫力向上が期待される成分が含まれます。

豚肉に多いビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。

わかめにはフコイダンと呼ばれる免疫力向上が期待される成分が含まれます。

※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

9/29(木)または
9/30(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。)

- ・ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- ・冬瓜のかに風味あんかけ
- ・玉子とじ煮
- ・ほうれん草のおひたし
- ・切干大根とツナの塩ほんろ焼

384kcal 塩分2.3g
アレルギー:卵・小麦・かに

- ・赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
- ・ほうれん草とカニカマのおひたし
- ・なすの煮物
- ・炒り豆腐
- ・ピーマンの味噌炒め

379kcal 塩分2.2g
アレルギー:卵・乳・小麦・えび・かに