

10月10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

10/5 水

お届け日  
10月10日～10月14日

	月 10月10日	火 10月11日	水 10月12日	木 10月13日	金 10月14日
おもいやりおかず	スポーツの日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き豆腐と豚肉の煮物</li> <li>ほっけの漬焼き</li> <li>ほうれん草の白和え</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の幽庵焼き</li> <li>野菜炒め</li> <li>カリフラワールのサラダ</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オムレツのミートソース</li> <li>巾着の煮物</li> <li>チンゲン菜のゆず和え</li> <li>しらたきの炒め物</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわらの七味焼き</li> <li>八宝菜</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>つきこんの炒め物</li> <li>竹の子のおかか煮</li> </ul>
		339kcal/塩分1.9g	253kcal/塩分1.9g	324kcal/塩分1.9g	311kcal/塩分2g
おかず	スポーツの日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのおろしソース</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>豆腐ナゲット</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チンジャオロースと野菜コロッケ</li> <li>ハム玉子とし</li> <li>大根の煮物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>昆布豆の煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーモンフライドレッシングがけ</li> <li>肉じゃが</li> <li>れんこんの酢の物</li> <li>ほうれん草の煮びたし</li> <li>里芋の味噌煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の煮物とコーンフライ</li> <li>めばるの照り焼き</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>ぜんまいの煮物</li> <li>厚焼玉子</li> </ul>
		425kcal/塩分2.6g	407kcal/塩分2.6g	408kcal/塩分2.7g	426kcal/塩分2.6g
満彩おかず	スポーツの日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのデミグラスソースがけ</li> <li>じゃがいもの炒め物</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>白身魚のフライ(ソース付き)</li> <li>キャベツの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サバの南蛮漬けとイカフライ(ソース付き)</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> <li>にんじんの炒め物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>肉詰めしいたけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏のきのこソースがけと玉子フライ(ソース付き)</li> <li>こんにゃくの煮物</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>長芋の和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>まいたけと豚肉のしぐれ煮とメンチカツ(ソース付き)</li> <li>マカロニの炒め物</li> <li>わかめの酢の物</li> <li>お好み焼き</li> <li>大学いも</li> </ul>
		494kcal/塩分3.1g/食物繊維3.6g	504kcal/塩分1.9g/食物繊維4.2g	556kcal/塩分2.2g/食物繊維3.2g	526kcal/塩分2.7g/食物繊維4.0g
お弁当	スポーツの日のためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグのおろしソース</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>豆腐ナゲット</li> <li>青菜ご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チンジャオロース</li> <li>大根の煮物</li> <li>野菜コロッケ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーモンフライドレッシングがけ</li> <li>肉じゃが</li> <li>ほうれん草の煮びたし</li> <li>れんこんの酢の物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の煮物</li> <li>めばるの照り焼き</li> <li>コーンフライ</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
		649kcal/塩分2.8g	617kcal/塩分2.1g	649kcal/塩分2.4g	638kcal/塩分2.6g

カリフラワーには、ストレスや病気への抵抗力を強めるビタミンCが豊富に含まれています。

れんこんに含まれる食物繊維は不溶性で、便の材料となり便秘の対策に役立ちます。

まいたけに含まれるビタミンDはカルシウムやリンの吸収を促す栄養素です。

れんこんに含まれる食物繊維は不溶性で、便の材料となり便秘の対策に役立ちます。

※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

10/13(木)または  
10/14(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。)

- ・鮭のみそ漬け焼き・鶏肉のおろしソースがけ
- ・春雨の炒め物
- ・きんぴらごぼう
- ・キャベツのさっと煮
- ・ロマネスコカリフラワーのごま和え

376kcal 塩分2.2g  
アレルギー: 乳・小麦

- ・カレイの山菜あん・豚焼肉
- ・高野豆腐の玉子とし
- ・小松菜のおひたし
- ・れんこんと竹輪のきんぴら
- ・春雨の中華和え

383kcal 塩分2.6g  
アレルギー: 卵・小麦