

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"> 焼き豆腐と豚肉の煮物 ほっけの漬焼き ほうれん草の白和え もやし炒め物 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の幽庵焼き 野菜炒め カリフラワースラダ 白菜の煮びたし がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのミートソース 巾着の煮物 チンゲン菜のゆず和え しらたきの炒め物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> さわらの七味焼き 八宝菜 キャベツの和え物 つきこんの炒め物 竹の子のおかか煮
		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"> ハンバーグのおろしソース 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ 豆腐ナゲット キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロースと野菜コロッケ ハム玉子とし 大根の煮物 小松菜の和え物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> サーモンフライドレッシングがけ 肉じゃが れんこんの酢の物 ほうれん草の煮びたし 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の煮物とコーンフライ めばるの照り焼き いんげんのサラダ ぜんまいの煮物 厚焼玉子
		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"> ハンバーグのデミグラスソースがけ じゃがいもの炒め物 小松菜の和え物 白身魚のフライ(ソース付き) キャベツの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> サバの南蛮漬けとイカフライ(ソース付き) 豚肉と大根の煮物 にんじんの炒め物 オクラの和え物 肉詰めしいたけ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のきのこソースがけと玉子フライ(ソース付き) こんにゃくの煮物 キャベツサラダ チンゲン菜の和え物 長芋の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> まいたけと豚肉のしぐれ煮とメンチカツ(ソース付き) マカロニの炒め物 わかめの酢の物 お好み焼き 大学いも
		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"> ハンバーグのおろしソース 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ 豆腐ナゲット 青菜ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース 大根の煮物 野菜コロッケ 小松菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> サーモンフライドレッシングがけ 肉じゃが ほうれん草の煮びたし れんこんの酢の物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の煮物 めばるの照り焼き コーンフライ いんげんのサラダ ごはん
		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