

10月3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

9/28 水

お届け日
10月3日～10月7日

	月 10月3日	火 10月4日	水 10月5日	木 10月6日	金 10月7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 白菜の味噌煮 大根と中華くらげの和え物 チンゲン菜の炒り煮 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 炊き合わせ めばるの照り焼き キャベツのフレンチサラダ れんこんの炒め物 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き 里芋といかの煮物 ほうれん草の和え物 春雨のピリ辛炒め 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> たらの幽庵焼き 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ピーマンきんぴら 大根の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 海老チリ 大豆の煮物 白菜サラダ 小松菜の煮びたし しゅうまい
	303kcal/塩分1.8g	308kcal/塩分1.8g	356kcal/塩分2.2g	351kcal/塩分1.9g	394kcal/塩分2g
チンゲン菜は高血圧に効果があるカリウムを豊富に含んでいます。					
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とれんこんのオイスター炒めとイカカツ あじの漬焼き ほうれん草のひたし なすのカレー炒め バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> チキンソテーとさわら磯辺フライ じゃがいものコンソメ炒め オクラの和え物 しろ菜の煮びたし 里芋のごま煮 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの卵とじとメンチカツ ほっけのみりん焼き れんこんサラダ キャベツの炒め物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のビビンバ炒めと目玉焼フライ にしんの西京焼き 春雨の酢の物 山菜の煮物 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 海鮮八宝菜と南瓜コロッケ ホキの照り焼き チンゲン菜の和え物 きのこの炒め物 しらたきのおかか煮
	420kcal/塩分3.1g	402kcal/塩分3.1g	401kcal/塩分2.4g	449kcal/塩分3.2g	458kcal/塩分1.9g
		れんこんには皮膚や骨を強くするビタミンCが豊富に含まれています。			
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> たら竜田野菜あんかけとチキンピカタ 春雨のカレー炒め 里芋の煮物 きのごサラダ がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ソースチキンカツ きんぴらごぼう もやし中華炒め 玉ねぎのサラダ かぼちゃのレモン煮 	<ul style="list-style-type: none"> ますのちゃんちゃん焼きとイカカツ(ソース付き) 昆布の煮物 いんげんのサラダ さつまあげの煮物 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉とさつまいもの炒め物と玉子サラダフライ(ソース付き) 冬瓜の生姜あんかけ キャベツのサラダ 赤魚の塩焼き うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐のなめこあんかけとかけ揚げ(醤油付き) 春雨サラダ 大豆の煮物 茄子の炒め物 しゅうまい
	489kcal/塩分2.6g/食物繊維3.3g	493kcal/塩分3.6g/食物繊維4.8g	522kcal/塩分3.2g/食物繊維3.2g	572kcal/塩分2.5g/食物繊維4.1g	598kcal/塩分2.8g/食物繊維4.7g
			さつまいもに含まれるビタミンCは病気やストレスに対する抵抗力を高めてくれます。		
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とれんこんのオイスター炒め あじの漬焼き なすのカレー炒め ほうれん草のひたし ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンソテー じゃがいものコンソメ炒め さわら磯辺フライ しろ菜の煮びたし ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの卵とじ ほっけのみりん焼き メンチカツ れんこんサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のビビンバ炒め にしんの西京焼き 目玉焼フライ 春雨の酢の物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 海鮮八宝菜 ホキの照り焼き 南瓜コロッケ チンゲン菜の和え物 五目ごはん
	604kcal/塩分3g	645kcal/塩分2.8g	648kcal/塩分2.6g	645kcal/塩分3.2g	564kcal/塩分3.3g
		れんこんには皮膚や骨を強くするビタミンCが豊富に含まれています。			

※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

10/6(木)または
10/7(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。)

- あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
- かぼちゃと椎茸の含め煮
- ほうれん草オイスターソース炒め
- カリフラワーのサラダ
- れんこんのごま和え

355kcal 塩分1.7g
アレルギー:卵・乳・小麦

- たらの中華ねぎごまだれ・芋煮(牛肉と里芋の煮物)
- 豆腐と玉子のチャンプル
- 切干大根の煮物
- 小松菜のソテー
- 白菜と竹輪の煮びたし

361kcal 塩分2.2g
アレルギー:卵・乳・小麦