

11月7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

11/2水

お届け日  
11月7日～11月11日

	月 11月7日	火 11月8日	水 11月9日	木 11月10日	金 11月11日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ豆腐のきのこあんかけ</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>いんげんとツナの和え物</li> <li>ナポリタン</li> <li>キャベツの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>さごしの西京焼き</li> <li>豆マリネ</li> <li>ほうれん草の煮物</li> <li>竹輪の天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たらこの御しあんかけ</li> <li>大豆の煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>白菜の炒め物</li> <li>玉子焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さけの塩こうじ焼き</li> <li>回鍋肉</li> <li>オクラの和え物</li> <li>金平ごぼう</li> <li>がんもの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げあじの野菜かけ</li> <li>里芋といかの煮物</li> <li>白菜のゆず和え</li> <li>しらたきの炒め物</li> <li>たけのこのおかか煮</li> </ul>
	395kcal/塩分2.1g	400kcal/塩分2.0g	252kcal/塩分1.9g	291kcal/塩分2g	268kcal/塩分1.6g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップと南瓜コロッケ</li> <li>焼そば</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>大根の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>焼き野菜つくね</li> <li>チンゲン菜のひたし</li> <li>キャベツのバター炒め</li> <li>里芋のごま煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和風ハンバーグ</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>海藻サラダ</li> <li>かまぼこフライ</li> <li>しらたきのおかか煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のビビンバ風炒めとイカカツ</li> <li>あかうおの照り焼き</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>がんもの煮物</li> <li>白菜の浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>洋風おでんと串カツ</li> <li>さばの照り焼き</li> <li>ごぼうのサラダ</li> <li>きのこソテー</li> <li>黒豆の煮物</li> </ul>
	400kcal/塩分3g	408kcal/塩分2.7g	420kcal/塩分3.3g	410kcal/塩分2.7g	450kcal/塩分2.5g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のクリームマスタードソースがけとイカフライ(ソース付き)</li> <li>油揚げの煮物</li> <li>大根サラダ</li> <li>長芋の和え物</li> <li>八幡巻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの炒め物とクリムコロッケ(ソース付き)</li> <li>二色そぼろ</li> <li>チヂミ(醤油付き)</li> <li>小松菜サラダ</li> <li>しゅうまい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サバの味噌焼きといかの天ぷら(醤油付き)</li> <li>もやし炒め</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>がんもの煮物</li> <li>焼きとうもろこし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おでん(ゆず味噌付き)とチキンカツ(ソース付き)</li> <li>豚肉の煮物</li> <li>オクラの和え物</li> <li>お好み焼き</li> <li>フランクソーセージ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライとハンバーグ(タルタルソース付き)</li> <li>キーマカレー</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>もやしナムル</li> <li>なすの和え物</li> </ul>
	513kcal/塩分2.3g/食物繊維2.1g	558kcal/塩分3.6g/食物繊維2.6g	474kcal/塩分2.4g/食物繊維5.0g	552kcal/塩分3.2g/食物繊維5.2g	516kcal/塩分2.4g/食物繊維2.6g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップ</li> <li>焼そば</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>小松菜の和え物</li> <li>わかめごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビフライ(タルタルソース付き)</li> <li>焼き野菜つくね</li> <li>キャベツのバター炒め</li> <li>チンゲン菜の浸し</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和風ハンバーグ</li> <li>ごぼう巻の煮物</li> <li>海藻サラダ</li> <li>しらたきのおかか煮</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のビビンバ風炒め</li> <li>あかうおの照り焼き</li> <li>イカカツ</li> <li>春雨の酢の物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>洋風おでん</li> <li>さばの照り焼き</li> <li>きのこソテー</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>ごはん</li> </ul>
	638kcal/塩分3.4g	618kcal/塩分2.7g	608kcal/塩分3.0g	645kcal/塩分2.7g	632kcal/塩分2.4g

キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)は潰瘍の予防や治癒に効果があります。

白菜のビタミンCは、肌荒れや風邪予防に効果があります。

オクラのペクチンという成分には整腸作用を促す効果があります。

キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)は潰瘍の予防や治癒に効果があります。

※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

11/10(木)または  
11/11(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。)

- 赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ひじきの煮物
- 小松菜の煮びたし
- れんこんの金平

315kcal 塩分1.8g  
アレルギー:卵・乳・小麦

- カレーの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
- 若竹煮
- ほうれん草の白和え
- 梅しそめん
- れんこんの甘辛煮

350kcal 塩分3.0g  
アレルギー:卵・小麦