

10月31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

10/26水

お届け日
10月31日～11月4日

	月 10月31日	火 11月1日	水 11月2日	木 11月3日	金 11月4日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 海老チリ 切昆布の煮物 キャベツサラダ つきこんのピリ辛炒め がんもの煮物 <p>377kcal/塩分2.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のみぞれあん あかうおの味噌焼き れんこんのサラダ 春雨のソテー 黒豆の煮物 <p>356kcal/塩分1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と豚肉の甘辛煮 ほっけの照り焼き マカロニサラダ 小松菜の煮びたし 大学芋 <p>279kcal/塩分1.8g</p>	文化の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き 野菜炒め チンゲン菜の和え物 里芋の味噌煮 白菜のゆかり和え <p>381kcal/塩分1.9g</p>
	<small>里芋に含まれるガラクトタンは、血中のコレステロールを取り除く作用があります。</small>				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 角揚げの煮物と枝豆フライ 白身魚の漬焼き フロッコリーの和え物 白菜の煮びたし バターコーン <p>402kcal/塩分2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩炒めとコーンコロッケ 大根の煮物 さつま芋のサラダ 焼きさつま揚げ 竹の子のおかか煮 <p>442kcal/塩分2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> とりの竜田揚げ ベーコンじゃが ほうれん草の和え物 キャベツの煮びたし 竹輪の照り煮 <p>456kcal/塩分3.3g</p>	文化の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> おでんとハムカツ かれいの塩焼き オクラの和え物 なすの味噌炒め 昆布豆の煮物 <p>415kcal/塩分2.1g</p>
	<small>大根に含まれるビタミンCは風邪などに対する抵抗力を高める効果があります。</small>				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のトマトソースがけとベーコンフライ（ソース付き） ポトフ かぼちゃサラダ ほうれん草の炒め物 昆布巻 <p>521kcal/塩分3.2g/食物繊維3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚もやし（ボン酢付き）とささみフライ 切干大根の煮物 キャベツのサラダ ほさきの漬焼き こんにゃくの和え物 <p>509kcal/塩分3.5g/食物繊維3.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがと鶏の天ぷら（醤油付き） れんこんの炒め物 もやしサラダ イカ野菜バーグ 玉子焼き <p>530kcal/塩分3.1g/食物繊維2.9g</p>	文化の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の漬焼きと天ぷら（醤油付き） 昆布の煮物 カリフラワーのマリネ 厚揚げ麻婆炒め 肉詰めしいたけ <p>486kcal/塩分2.9g/食物繊維3.3g</p>
	<small>かぼちゃに含まれるビタミンEは、疲労回復や冷え性の改善に役立ちます。</small>				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 角揚げの煮物 白身魚の漬焼き 枝豆フライ フロッコリーの和え物 青菜ごはん <p>561kcal/塩分2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の塩炒め 大根の煮物 コーンコロッケ さつま芋のサラダ ごはん <p>646kcal/塩分2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> とりの竜田揚げ ベーコンじゃが キャベツの煮びたし 竹輪の照り煮 ごはん <p>648kcal/塩分2.8g</p>	文化の日のため お休みです	<ul style="list-style-type: none"> おでん かれいの塩焼き ハムカツ オクラの和え物 ごはん <p>595kcal/塩分3.2g</p>
	<small>大根に含まれるビタミンCは風邪などに対する抵抗力を高める効果があります。</small>				

※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

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

11/4(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。)

- ・たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き
- ・ほうれん草の白和え
- ・糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮
- ・フライドポテト
- ・いんげんのおひたし

359kcal 塩分2.4g
アレルギー:卵・小麦

- ・鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
- ・高野豆腐の炊き合わせ
- ・小松菜のおひたし
- ・野菜の玉子とじ
- ・切干大根の煮物

362kcal 塩分2.0g
アレルギー:卵・小麦