

12月12日週

コープいしかわの
夕食宅配



献立表

追加・変更・注文締切り
キャンセル・注文締切り

12/7 水

お届け日
12月12日～12月16日

	月 12月12日	火 12月13日	水 12月14日	木 12月15日	金 12月16日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグみぞれあん じゃがいものコンソメ煮 ほうれん草の和え物 山菜の煮物 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と牛肉の煮物 ナポリタン かぼちゃのサラダ もやし炒め 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> たららの幽庵焼き 茄子の味噌炒め オクラの和えもの 炒り玉子 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ (タルタルソース付き) あじの西京焼き 海藻サラダ しろ菜のソテー 大根の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの塩焼き がんもの煮物 小松菜のサラダ 鶏肉ときぬさやの炒め物 キャベツの浅漬け
	364kcal/塩分1.8g	270kcal/塩分1.8g	252kcal/塩分2.1g	290kcal/塩分2.1g	337kcal/塩分1.9g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉とイカカツ あかうおの照り焼き 春雨の中華和え チンゲン菜の煮浸し うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘酢あんかけ さばの味噌焼き 白菜のゆず和え 切昆布の煮物 里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップと野菜コロッケ さごしのみりん焼き ほうれん草の和え物 キャベツとメンマの炒め物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐と目玉焼きフライ ひじきと竹輪の炒め煮 切干大根のサラダ 菜の花の煮浸し 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ツナじゃがと海老カツ きのこマカロニの炒め オクラのおろし和え れんこんの炒めもの 竹の子のおかか煮
	401kcal/塩分2.7g	410kcal/塩分2.8g	409kcal/塩分2.6g	430kcal/塩分2.5g	411kcal/塩分2g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> たららの野菜あんかけとハムの彩りフライ(ソース付き) ちくわの炒め物 こんにゃくサラダ 大根のコンソメ煮 チキンナゲット 	<ul style="list-style-type: none"> チキン南蛮(タルタルソース付き)とかぼちゃのキッシュ 山菜の煮物 チンゲン菜の炒め物 わかめサラダ 大学いも 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのクリームソースがけとエビカツ(ソース付き) 春雨の炒め物 ひじきのサラダ たけのこおかか和え 昆布巻 	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉とチキンカツ(ソース付き) 高野豆腐の玉子とじ カリフラワーのサラダ たららの漬焼き しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> さばのトマトソースがけとコロッケ(ソース付き) 豚肉のカレー炒め しろ菜サラダ さつま揚げの煮物 大根の和え物
	392kcal/塩分3.1g/食物繊維2.8g	589kcal/塩分3.2g/食物繊維2.1g	561kcal/塩分3.6g/食物繊維2.6g	551kcal/塩分2.9g/食物繊維2.6g	534kcal/塩分3.5g/食物繊維3g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 あかうおの照り焼き チンゲン菜の煮浸し 春雨の中華和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘酢あんかけ さばの味噌焼き 白菜のゆず和え 里芋の味噌煮 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ さごしのみりん焼き 野菜コロッケ ほうれん草の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐 ひじきと竹輪の炒め煮 目玉焼きフライ 切干大根のサラダ 青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ツナじゃが きのこマカロニの炒め 海老カツ オクラのおろし和え ごはん
	605kcal/塩分2.5g	643kcal/塩分2.6g	641kcal/塩分2.8g	589kcal/塩分2.5g	574kcal/塩分2g

しろ菜にはβ-カロテンが豊富に含まれ髪や皮膚の健康維持に役立ちます。

さばには動脈硬化予防の効果が期待できるEPA、DHAが豊富です。

さばには貧血対策にかかせない鉄分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あります。※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

12/15(木)または
12/16(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。)

- さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
- ジャーマンポテト
- もちふの玉子とじ
- キャベツとコーンの炒め物
- おくらのごま和え

372kcal 塩分2.0g
アレルギー:卵・乳・小麦

- 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- さつまいものグラタン
- 高野豆腐の田楽
- ひじきの煮物
- カリフラワーのマスタートレード

388kcal 塩分2.8g
アレルギー:卵・乳・小麦