

11月21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

11/16水

お届け日
11月21日～11月25日

	月 11月21日	火 11月22日	水 11月23日	木 11月24日	金 11月25日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さけの照り焼き 厚揚げの煮物 もやしのサラダ じゃがいものバター醤油炒め 黒豆の煮物 <p>328kcal/塩分2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのトマトソース 根菜といかの煮物 チンゲン菜の和え物 大豆の煮物 白菜の浅漬け <p>270kcal/塩分2.2g</p>	<p>勤労感謝の日のためお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏じゃが 赤魚のみりん焼き 大根の酢の物 小松菜の炒めもの しゅうまい <p>270kcal/塩分1.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> たらの酒蒸し 回鍋肉 いんげんの浸し ほうれん草のソテー 里芋の照り煮 <p>268kcal/塩分2.2g</p> <p><small>たらにはビタミンDが含まれ、カルシウムの吸収を促進してくれます。</small></p>
おかず	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷら(おろしポン酢付き) 野菜炒め チンゲン菜の和え物 さつま揚げの煮物 竹の子のおかか煮 <p>400kcal/塩分3.2g</p> <p><small>チンゲン菜には視力の維持に効果を発揮するβ-カロテンが含まれます。</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> 洋風おでんと串カツ さばの塩焼き 小松菜のピーナッツ和え わかめとうす揚げの炒り煮 肉団子 <p>444kcal/塩分2.7g</p>	<p>勤労感謝の日のためお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のドレッシング和えと南瓜コロッケ さわらの照り焼き 白菜の和え物 がんもの煮物 昆布豆の煮物 <p>406kcal/塩分2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグと白身フライ しろ菜の煮物 オクラの和え物 ひじきの煮物 フルーツカクテル <p>412kcal/塩分2.4g</p>
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ甘酢あんかけときのこクリームフライ(ソース付き) しらたきのサラダ ちくわの炒め物 カレイの漬焼き うずら豆の煮物 <p>578kcal/塩分3.1g/食物繊維3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ビーフシチューとベーコンフライ(ソース付き) 山菜の煮物 ひじきのサラダ さわらの漬焼き 大学いも <p>569kcal/塩分3.3g/食物繊維2.7g</p> <p><small>ひじきには歯や骨の形成を助けるカルシウムが豊富に含まれています。</small></p>	<p>勤労感謝の日のためお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> 海老フリッターマヨネーズソースがけとベーコンポテトバーグ きんぴらごぼう 大根の和え物 ポテトサラダ 肉詰めしいたけ <p>459kcal/塩分2.7g/食物繊維2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のオレンジ焼きとたこカツ(ソース付き) チリコンカン 小松菜の和え物 人参サラダ がんもの煮物 <p>509kcal/塩分3.2g/食物繊維3.2g</p>
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷら(おろしポン酢付き) 野菜炒め さつま揚げの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん <p>571kcal/塩分3.0g</p> <p><small>チンゲン菜には視力の維持に効果を発揮するβ-カロテンが含まれます。</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> 洋風おでん さばの塩焼き 串カツ 小松菜のピーナッツ和え ごはん <p>648kcal/塩分2.4g</p>	<p>勤労感謝の日のためお休み</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のドレッシング和え さわらの照り焼き がんもの煮物 白菜の和え物 青菜ごはん <p>644kcal/塩分2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグ しろ菜の煮物 白身フライ オクラの和え物 ごはん <p>611kcal/塩分2.3g</p>

※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

11/24(木)または

11/25(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。)

- カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒしかつの玉子とし風
- 高野豆腐と野菜の煮物
- ひじきの煮物
- じゃがいものおかか和え
- キャベツとベーコンの炒め物

318kcal 塩分2.8g
アルゲン:卵・乳・小麦

- 鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物
- 高野豆腐の玉子とし
- 小松菜のおひたし
- 揚げと昆布の煮物
- 春雨の中華和え

349kcal 塩分2.0g
アルゲン:卵・小麦