

12月5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

11/30水

お届け日
12月5日～12月9日

	月 12月5日	火 12月6日	水 12月7日	木 12月8日	金 12月9日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さごしの西京焼き 肉じゃが キャベツのゆかり和え チンゲン菜の炒め物 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの幽庵焼き さつま揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ 野菜炒め 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの甘辛炒め いなりの煮物 ほうれん草の白和え さきのソテー しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照り焼き 切干大根の煮物 小松菜のサラダ 大豆の煮物 白菜の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の甘酢あんかけ 白身魚の照り焼き ポテトサラダ 春雨の中華炒め 竹輪の照り煮
	306kcal/塩分1.7g	277kcal/塩分2.2g	289kcal/塩分2.1g	348kcal/塩分2.0g	367kcal/塩分2.2g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> とんかつ(とんかつソース付き) かれの幽庵焼き ごぼうサラダ わかめとうす揚げの炒り煮 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピピンパ炒めと枝豆フライ じゃがいものソテー オクラの和え物 厚揚げの生姜醤油焼き 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の味噌煮と南瓜コロッケ ほっけの照り焼き チンゲン菜の中華和え つきこんのピリ辛炒め 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子と白菜の甘辛煮と春巻 あじの漬焼き いんげんのサラダ もやしのカレー炒め バターコーン 	<ul style="list-style-type: none"> おでんとコーンフライ イカハンバーグ 小松菜の中華サラダ 野菜炒め 黒豆の煮物
	385kcal/塩分3.4g	411kcal/塩分2.1g	406kcal/塩分2.1g	440kcal/塩分3g	415kcal/塩分2.7g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のパン粉焼きと海鮮フライ(ソース付き) 鶏肉の煮物 キャベツサラダ なすの炒め物 餃子 	<ul style="list-style-type: none"> カレーとヒレカツ がんもの煮物 いんげんのサラダ なすの肉詰め 山くらげのしょうゆ漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の照焼きとコロッケ(ソース付き) 大根の煮物 ちくわの白和え 玉ねぎのサラダ うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉の炒め物と玉子サラダフライ(ソース付き) 白菜の煮物 さつま揚げの煮物 もずくのサラダ たこ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃがとたこカツ(ソース付き) 厚揚げの煮物 チヂミ 小松菜の和え物 キャベツのゆかり和え
	520kcal/塩分3.4g/食物繊維2.5g	488kcal/塩分3.1g/食物繊維3.0g	572kcal/塩分3.3g/食物繊維4.6g	570kcal/塩分3.6g/食物繊維2.6g	471kcal/塩分3.6g/食物繊維3.1g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> とんかつ(とんかつソース付き) わかめとうす揚げの炒り煮 かれの幽庵焼き ごぼうサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のピピンパ炒め じゃがいものソテー 枝豆フライ オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の味噌煮 ほっけの照り焼き 南瓜コロッケ チンゲン菜の中華和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子と白菜の甘辛煮 あじの漬焼き 春巻 いんげんのサラダ 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> おでん イカハンバーグ コーンフライ 小松菜の中華サラダ ごはん
	630kcal/塩分3.4g	586kcal/塩分2.1g	594kcal/塩分2.1g	650kcal/塩分2.8g	593kcal/塩分2.6g

大豆には様々な栄養素が含まれ、バランス栄養食ともいわれます。

鶏肉にはビタミンAが豊富で、皮膚の健康を保つ働きがあります。

もずくに含まれるフコイタンとミネラルには、保湿性を高め美肌を保つ働きがあります。

鶏肉にはビタミンAが豊富で、皮膚の健康を保つ働きがあります。

※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

12/8(木) または
12/9(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。)

- さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め
- 冬瓜の土佐煮
- 高野豆腐のかに風味あんかけ
- さつまいもと昆布の煮物
- ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.3g
アレルギー: かに・小麦・卵・乳

- さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐
- じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ブロッコリーのジュレサラダ
- 小松菜と切干大根のごましょうゆ
- 茎わかめの当座煮

311kcal 塩分2.8g
アレルギー: 小麦