

11月14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

11/9 水

お届け日
11月14日～11月18日

	月	火	水	木	金
	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
おもいやりおかず	・ほっけ塩焼き ・山菜の煮物 ・大根の和え物 ・ブロッコリーの炒め物 ・がんもの煮物	・さば西京焼き ・巾着の煮物 ・もやしの和え物 ・チンゲン菜のさっと煮 ・大根の浅漬け	・豆腐と牛肉の甘辛煮 ・かれいの塩焼き ・オクラの和え物 ・れんこんの炒め ・昆布豆の煮物	・さわらの七味焼き ・人参とひじきの炒め煮 ・小松菜の和え物 ・鶏ももの中華炒め ・フルーツカクテル	・エビフライ （タルタルソース付き） ・絹ごし揚げの煮物 ・マカロニサラダ ・白菜の煮浸し ・オレンジ
	312kcal／塩分2.0g	258kcal／塩分2.0g	336kcal／塩分1.6g	314kcal／塩分2.1g	297kcal／塩分1.9g
				ひじきの非ヘム鉄の吸収を促すにはビタミンCやたんばく質との組み合わせがポイントです。	
おかず	・八宝菜と枝豆フライ ・焼き味噌つくね ・ポテトサラダ ・小松菜の煮浸し ・竹輪のごま煮	・カレーポトフと春巻 ・あじの幽庵焼き ・切干大根のサラダ ・ほうれん草のソテー ・うずら豆の煮物	・豚肉と玉ねぎの煮物とメンチカツ ・明太マヨオムレツ ・マカロニサラダ ・山菜の煮物 ・キャベツの浅漬け	・イカ天ぷらのチリソース ・白菜の味噌煮 ・いんげんの和えもの ・もやしの中華炒め ・厚焼玉子	・チキンステーキとバターコーンコロッケ ・がんもの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・もやしのカレー炒め ・大学芋
	400kcal／塩分2.5g	463kcal／塩分2.9g	410kcal／塩分2.8g	456kcal／塩分2.8g	312kcal／塩分2.0g
		切り干し大根は栄養の宝庫です。カルシウムは生の大根の約20倍含まれます。			
満彩おかず	・ハンバーグの玉ねぎソースがけとサーモンフライ(ソース付き) ・春雨サラダ ・ちくわの炒め物 ・厚揚げの煮物 ・水菜ナムル	・麻婆炒めとたこキャベツカツ(ソース付き) ・大根の和風あんかけ ・マカロニサラダ ・さわらの漬焼き ・春巻き	・白身魚のカレーパン粉焼きと串カツ(ソース付き) ・チンゲン菜の炒め物 ・れんこんの煮物 ・こんにゃくサラダ ・肉詰めいなり	・チキンカツのカレーソースがけ ・ひじきの煮物 ・キャベツサラダ ・サバの塩焼き ・玉子焼き	・鶏のゆず味噌焼きとイカカツ(ソース付き) ・大根の煮物 ・じゃがいもの炒め物 ・もやしの酢の物 ・ぎょうざ
	590kcal／塩分3.6g／食物繊維2.9g	600kcal／塩分2.9g／食物繊維2.8g	452kcal／塩分3.1g／食物繊維3.7g	529kcal／塩分3.0g／食物繊維2.6g	507kcal／塩分2.3g／食物繊維2.1g
		たこに含まれるタウリンは動脈硬化予防や目の疲れなどに効果があります。			
お弁当	・八宝菜 ・焼き味噌つくね ・枝豆フライ ・ポテトサラダ ・ごはん	・カレーポトフ ・あじの幽庵焼き ・ほうれん草のソテー ・切干大根のサラダ ・ごはん	・豚肉と玉ねぎの煮物 ・明太マヨオムレツ ・メンチカツ ・マカロニサラダ ・ごはん	・イカ天ぷらのチリソース ・白菜の味噌煮 ・もやしの中華炒め ・いんげんの和えもの ・五目ごはん	・チキンステーキ ・がんもの煮物 ・バターコーンコロッケ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん
	616kcal／塩分2.3g	631kcal／塩分2.5g	662kcal／塩分2.2g	698kcal／塩分3.4g	604kcal／塩分2g
		切り干し大根は栄養の宝庫です。カルシウムは生の大根の約20倍含まれます。			

※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

11/17(木)または
11/18(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。)

・ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物(トマト風味)
・白菜の煮びたし
・玉子とじ煮
・茄子の生姜醤油
・いんげんの和え物

372kcal 塩分1.9g
アレルギー:卵・乳・小麦

・さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
・かぼちゃの煮物
・高野豆腐のひすいあんかけ
・切干大根の煮物
・いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アレルギー:乳・小麦