

12月26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

12/21水

お届け日
12月26日～12月30日

	月 12月26日	火 12月27日	水 12月28日	木 12月29日	金 12月30日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 焼さけのみそ野菜がけ 大根の煮物 小松菜のサラダ 大豆のトマト煮 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> さばの照焼き 里芋といかの煮物 ほうれん草の和え物 春雨のソテー 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ステーキのおろしあん 切干大根の煮物 白菜のサラダ じゃがいものソテー 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの味噌焼き いんげんの中華炒め れんこんのゆかり和え 竹輪の煮物 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース 大豆とひじきの煮物 しろ菜のゆず和え さつま揚げの煮物 白菜の浅漬け
	317kcal/塩分2.2g	341kcal/塩分2.0g	400kcal/塩分1.9g	273kcal/塩分1.9g	294kcal/塩分1.8g
	大根には抗酸化物質が含まれ、細胞が酸化してしまうのを抑える効果があります。				
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物とイカカツ かれいの味噌焼き 白菜の和え物 山菜の煮物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのきのこあんかけ 切昆布の煮物 オクラのおろし和え れんこんの洋風金平 玉子焼 	<ul style="list-style-type: none"> がんもの卵とじとコーンコロッケ さわらの照り焼き 小松菜のピーナッツ和え キャベツの炒め物 フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ツナじゃがと目玉焼きフライ あざりとマカロニのソテー 菜の花のごま和え さつま揚げの照り焼き 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷら甘酢あんかけ あかうおの塩焼き チンゲン菜のサラダ 大根とひき肉の煮物 竹輪の照り煮
	408kcal/塩分2.6g	400kcal/塩分2.5g	410kcal/塩分1.9g	426kcal/塩分2.4g	425kcal/塩分2.8g
	あざりにはビタミンB12の含有量が多く、貧血予防に効果的です。				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグきのこあんかけとチキンカツ（ソース付き） 大根と豚肉の煮物 白菜の和え物 フロッコリーサラダ 八幡巻 	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツのデミグラスソースがけとコロッケ（ソース付き） きんぴらごぼう 里芋の和え物 白身魚の塩焼き 肉詰めしいたけ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のから揚げ甘酢あんかけと餃子 マカロニナポリタン 大豆の煮物 大根サラダ がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物とたこカツ（ソース付き） 玉子の和え物 ひじきサラダ さごしの漬焼き れんこんの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの漬け焼き ハム玉子とじ キャベツの煮びたし 小松菜の炒め物 マカロニサラダ
	541kcal/塩分3.3g/食物繊維3.2g	632kcal/塩分2.6g/食物繊維3.2g	557kcal/塩分2.8g/食物繊維3.7g	571kcal/塩分3.6g/食物繊維3.5g	557kcal/塩分3.0g/食物繊維3.3g
	里芋独特のぬめりであるガラクトマンには血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果があります。				
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物 かれいの味噌焼き イカカツ 白菜の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのきのこあんかけ 切昆布の煮物 オクラのおろし和え 玉子焼 五目ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> がんもの卵とじ さわらの照り焼き コーンコロッケ 小松菜のピーナッツ和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ツナじゃが あざりとマカロニのソテー 目玉焼きフライ 菜の花のごま和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷら甘酢あんかけ あかうおの塩焼き 大根とひき肉の煮物 チンゲン菜のサラダ ごはん
	611kcal/塩分2.5g	594kcal/塩分3.4g	622kcal/塩分2.1g	580kcal/塩分2g	583kcal/塩分2.7g
	あざりにはビタミンB12の含有量が多く、貧血予防に効果的です。				

※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

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

12/29(木)または
12/30(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)

- ・カレイの山菜あん・豚焼肉
- ・高野豆腐の玉子とじ
- ・小松菜のおひたし
- ・れんこんと竹輪のきんぴら
- ・春雨の中華和え

383kcal 塩分2.6g
アレルギー：卵・小麦

- ・めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース
- ・冬瓜のかに風味あんかけ
- ・さつまいもと竹輪の甘辛煮
- ・金平ごぼう
- ・いんげんの白和え

319kcal 塩分2.9g
アレルギー：かに・卵・乳・小麦