

9月11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

9/6 水

お届け日
9月11日～9月15日

	月	火	水	木	金
	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
おもいやりおかず	・豆腐ハンバーグの トマトソース ・切干大根の煮物 ・ひじきのサラダ ・マカロニソテー ・うずら豆の煮物	・かれいの幽庵焼き ・里芋の煮物 ・小松菜のサラダ ・いんげんとむきえびの 中華炒め ・大学芋	・豚肉の生姜炒め ・絹ごし揚げの煮物 ・白菜の酢の物 ・菜の花の煮びたし ・大根の浅漬け	・豆腐と鶏肉の煮物 ・ほっけの照り焼き ・ブロッコリーのサラダ ・野菜炒め ・里芋のごま煮	・あじの唐揚げ ・レモンソースがけ ・春雨のソテー ・オクラの和え物 ・えび団子の煮物 ・キャベツの浅漬け
	397kcal／塩分2.2g	308kcal／塩分1.8g	373kcal／塩分1.6g	256kcal／塩分1.8g	265kcal／塩分1.7g
		えびには、疲労回復効果や高血圧、動脈硬化を予防するタウリンが含まれています。			
おかず	・麻婆豆腐と南瓜コロッケ ・ハム玉子とし ・ポテトサラダ ・根菜の煮物 ・フルーツカクテル	・回鍋肉と枝豆フライ ・たら味の味噌焼き ・チンゲン菜の和え物 ・しらたきの炒め物 ・黒豆の煮物	・つくね大葉巻きハンバーグと イカカツ ・切昆布の煮物 ・キャベツのシーザーサラダ ・れんこんの洋風金平 ・バターコーン	・ツナじゃがと海老カツ ・マカロニナポリタン ・ごぼうのサラダ ・さつま揚げの照り焼き ・白菜の浅漬け	・とり天ぷら甘酢あんかけ ・さばの塩焼き ・小松菜のサラダ ・なすとひき肉の煮物 ・枝豆がんもの煮物
	405kcal／塩分2.4g	402kcal／塩分2.2g	419kcal／塩分3g	416kcal／塩分3g	428kcal／塩分2.5g
				ごぼうには銅が含まれ、貧血や骨粗しょう症予防に効果を発揮します。	
満彩おかず	・エビフライ (タルタルソース付き) ・ゴーヤの炒め物 ・こんにゃくの和え物 ・ごぼうサラダ ・大学いも	・肉じゃがと白身魚フライ (ソース付き) ・大豆のトマト煮 ・れんこんサラダ ・オクラの和え物 ・八幡巻	・赤魚の味噌焼きとハムたまふ ライ (ソース付き) ・豚肉とれんこんの炒め物 ・がんもの煮物 ・白菜サラダ ・つくね	・豚肉と玉ねぎの炒め物とイカ キャベツカツ (ソース付き) ・マカロニの炒め物 ・さつま揚げの煮物 ・ほうれん草サラダ ・しゅうまい	・ローストチキン (胡麻ドレッシ ング付き) とメンチカツ (ソー ス付き) ・里芋の煮物 ・玉ねぎサラダ ・大豆の炒め物 ・こんにゃくの和え物
	502kcal／塩分3.1g／食物繊維2.3g	493kcal／塩分2.7g／食物繊維4.6g	517kcal／塩分2.4g／食物繊維2.7g	499kcal／塩分3.3g／食物繊維3.3g	505kcal／塩分3.0g／食物繊維3.5g
			白菜に含まれるビタミンKはビタミンDとともにカルシウムの吸収をよくする働きがあります。		
お弁当	・麻婆豆腐 ・ハム玉子とし ・根菜の煮物 ・ポテトサラダ ・ごはん	・回鍋肉 ・たら味の味噌焼き ・枝豆フライ ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん	・つくね大葉巻きハンバーグ ・切昆布の煮物 ・イカカツ ・キャベツのシーザーサラダ ・ごはん	・ツナじゃが ・マカロニナポリタン ・海老カツ ・ごぼうのサラダ ・ごはん	・とり天ぷら甘酢あんかけ ・さばの塩焼き ・なすとひき肉の煮物 ・小松菜のサラダ ・わかめご飯
	580kcal／塩分2.2g	593kcal／塩分2.2g	633kcal／塩分3g	603kcal／塩分2.6g	611kcal／塩分3.3g
				ごぼうには銅が含まれ、貧血や骨粗しょう症予防に効果を発揮します。	

※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

9/14 (木) または
9/15 (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)

- ・鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
- ・高野豆腐の炊き合わせ
- ・小松菜のおひたし
- ・さつまいもの甘辛和え
- ・切干大根の煮物

383kcal 塩分2.1g
アレルギー：小麦

- ・赤魚の天ぷら (ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
- ・じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ・ひじきの煮物
- ・小松菜の煮びたし
- ・れんこんの金平

315kcal 塩分1.8g
アレルギー：卵・乳・小麦