

9月18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

9/13水

お届け日
9月18日～9月22日

	月 9月18日	火 9月19日	水 9月20日	木 9月21日	金 9月22日
おもしろおかず	敬老の日の ためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 豆腐しんじょう ポテトサラダ ひじきと大豆の煮物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> あかうおの幽庵焼き 枝豆揚げの煮物 春雨の中華和え チンゲン菜の煮物 大根のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ さばの味噌焼き ほうれん草のサラダ 茄子の炒めもの 竹輪の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> 魚の唐揚げ野菜かけ 角揚げの煮物 キャベツのサラダ 小松菜のバターソテー 昆布豆の煮物
		253kcal/塩分2.2g	256kcal/塩分1.9g	329kcal/塩分1.6g	309kcal/塩分2.1g
				秋ナスは水分量が多く、無理なく体の熱を放出させることに期待できます。	
おかず	敬老の日の ためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ (タルタルソース付) 絹ごし揚げの煮物 玉ねぎサラダ 大根の味噌煮 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のチリマヨソースがらめと目玉焼きフライ 野菜炒め 白菜のサラダ 小松菜の煮びたし 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物とヒレカツ さわらの照り焼き いんげんのサラダ 山菜の炒め物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛炒めとカレーコロッケ ほっけの塩焼き チンゲン菜の和え物 れんこんと大豆の煮物 竹輪の味噌煮
		405kcal/塩分3g	400kcal/塩分3g	403kcal/塩分2.1g	414kcal/塩分2.9g
		大根は秋から冬が旬で辛み成分のアリルイソチオシアネートは肝臓の解毒作用を助けてくれます。			
満彩おかず	敬老の日の ためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ (ドレッシング付) とコロッケ (ソース付) 切干し大根の煮物 いんげんサラダ ソーセージの炒め物 心きの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> カレイの照り焼きとかき揚げ (醤油付) 春雨の和え物 夏野菜のトマト煮 根菜の味噌煮 うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> サイコロステーキ (ソース付) とチキンカツ (ソース付) ぜんまいの煮物 なすの炒め物 ほうれん草サラダ しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> きのこシチューと焼きそばフライ (ソース付) 高野豆腐の煮物 キャベツサラダ タラの漬焼き 山くらげの醤油漬
		640kcal/塩分3.6g/食物繊維3.0g	457kcal/塩分2.4g/食物繊維3.6g	450kcal/塩分2.4g/食物繊維2.8g	534kcal/塩分3.5g/食物繊維2.7g
		ふぎに含まれるポリフェノールは、血管などを健康に保って生活習慣病を防ぐ働きがあります。			
お弁当	敬老の日の ためお休みです	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ (タルタルソース付) 大根の味噌煮 絹ごし揚げの煮物 玉ねぎサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のチリマヨソースがらめ 野菜炒め 目玉焼フライ 白菜のサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 さわらの照り焼き ヒレカツ いんげんのサラダ 青菜ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛炒め ほっけの塩焼き カレーコロッケ チンゲン菜の和え物 ごはん
		612kcal/塩分2.7g	641kcal/塩分2.8g	617kcal/塩分2.2g	589kcal/塩分2.7g
		大根は秋から冬が旬で辛み成分のアリルイソチオシアネートは肝臓の解毒作用を助けてくれます。			

※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

9/21 (木) または
9/22 (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)

- カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ
- 若竹煮
- ほうれん草の白和え
- 梅しそめん
- れんこんの甘辛煮

350kcal 塩分3.0g
アリルゲン:卵・小麦

- 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
- 高野豆腐の煮物
- 茄子の生姜醤油
- いんげんの和え物

360kcal 塩分2.2g
アリルゲン:卵・乳・小麦