

9月25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

9/20水

お届け日
9月25日～9月29日

	月 9月25日	火 9月26日	水 9月27日	木 9月28日	金 9月29日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛炒め さわらの西京焼き 白菜の酢の物 山菜の煮物 かにしゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の卵とじ 野菜入り豆腐焼き ほうれん草のサラダ 春雨のソテー 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> さけのみそ野菜焼き 絹ごし揚げの煮物 チンゲン菜の和え物 じゃがいものバターソテー 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐の野菜がけ 切干大根の煮物 小松菜のサラダ れんこんのカレー炒め キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> あじのごま照焼き さつま揚げの煮物 マカロニサラダ いんげんのコンソメ煮 肉団子
	400kcal/塩分2.0g	330kcal/塩分1.9g	250kcal/塩分1.7g	277kcal/塩分2.0g	343kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 白菜とつくねの味噌煮と海老カツ たらの照り焼き れんこんのサラダ 切昆布の煮物 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップとおさつコロッケ わかめの炒り煮 オクラの和え物 がんもの煮物 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩だれ焼きとさわら磯辺フライ 野菜炒め 大根の酢の物 いんげんの炒り煮 じゃがいもの甘辛煮 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉とじゃがいもの煮物とあじフライ ごぼう巻きの煮物 ブロッコリーのサラダ 豆腐ハンバーグ 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのトマトソース ひじきの煮物 小松菜の中華和え 帆立風味フライ キャベツの浅漬け
	400kcal/塩分2.9g	450kcal/塩分2.9g	474kcal/塩分2.7g	430kcal/塩分2.6g	464kcal/塩分2.9g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ（ステーキソース付き）とハンバーグ こんにゃくの炒め物 小松菜サラダ ひよこ豆の煮物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とごぼうの煮物とコロッケ（ソース付き） 厚揚げの煮物 サバの漬焼き チンゲン菜の和え物 鶏肉野菜巻き 	<ul style="list-style-type: none"> タラの酒蒸し（ポン酢付き）と卵の花フライ（ソース付き） 山菜の煮物 豚肉とキャベツの炒め物 白菜のサラダ 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の味噌煮とホワイトカレーフライ（ソース付き） たけのこの炒め物 カレイの漬焼き ひじきサラダ 揚げ餃子 	<ul style="list-style-type: none"> サバの柚子みそあんかけとベーコンカツ（ソース付き） 切干し大根の煮物 わかめサラダ コーンの炒め物 なすの和え物
	603kcal/塩分3.6g/食物繊維4.7g	511kcal/塩分2.0g/食物繊維3.2g	455kcal/塩分3.2g/食物繊維2.3g	497kcal/塩分2.4g/食物繊維3.0g	494kcal/塩分2.6g/食物繊維3.0g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 白菜とつくねの味噌煮 たらの照り焼き エビカツ れんこんのサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ わかめの炒り煮 おさつコロッケ オクラの和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩だれ焼き 野菜炒め さわら磯辺フライ 大根の酢の物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉とじゃがいもの煮物 ごぼう巻きの煮物 あじフライ ブロッコリーのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのトマトソース ひじきの煮物 小松菜の中華和え 帆立風味フライ ごはん
	569kcal/塩分3.4g	597kcal/塩分2.7g	638kcal/塩分2.7g	630kcal/塩分2.2g	590kcal/塩分2.7g

鶏肉にはビタミンBが多く含まれます。不足すると、疲労や集中力低下などの症状が表われます。

小松菜はカロテンを多く含むのが特徴です。皮膚や粘膜の健康維持のために使われます。

こんにゃくに含まれるビタミンB6は免疫機能の働きや皮膚の抵抗力を強くする為にも重要です。

小松菜はカロテンを多く含むのが特徴です。皮膚や粘膜の健康維持のために使われます。

※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

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

9/28(木)または
9/29(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)

- さば幽庵焼き・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

- カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風
- 高野豆腐と野菜の煮物
- ひじきの煮物
- じゃがいものおかか和え
- キャベツとベーコンの炒め物

318kcal 塩分2.8g
アレルギー: 卵・乳・小麦