

月		火		水		木		金	
10月9日		10月10日		10月11日		10月12日		10月13日	
おもいやりおかず	スポーツの日のためお休みです	・オムレツのミートソース ・ごぼう天の煮物 ・ほうれん草のサラダ ・もやし中華炒め ・肉団子		・あかうおの幽庵焼 ・野菜炒め ・カリフラワーのサラダ ・白菜の煮びたし ・竹の子の磯辺煮		・焼き豆腐と豚肉の味噌煮 ・ほっけの塩焼き ・チンゲン菜のゆず和え ・春雨の炒め物 ・大根の浅漬け		・さわらの七味焼き ・白菜の中華煮 ・キャベツのサラダ ・がんもの煮物 ・大学芋	
		255kcal／塩分2.2g		253kcal／塩分1.7g		352kcal／塩分1.5g		314kcal／塩分1.5g	
				カリフラワーには「ビタミンC」が含まれ、活性酸素から細胞を守る効果が期待できます。					
おかず	スポーツの日のためお休みです	・ハンバーグのおろしソース ・白菜の煮びたし ・ブロッコリーのサラダ ・豆腐ナゲット ・キャベツの浅漬け		・チンジャオロースと野菜コロッケ ・めばるの西京焼き ・小松菜のサラダ ・大根の煮物 ・昆布豆の煮物		・白身フライドレッシングがけ ・里芋の煮物 ・キャベツの酢の物 ・ほうれん草の炒めもの ・竹輪の味噌煮		・じゃが芋ときのこのバターソテーとチキンカツ ・ふんわり豆腐寄せ ・白菜のサラダ ・いんげんの炒り煮 ・厚焼玉子	
		477kcal／塩分3.4g		465kcal／塩分2.4g		476kcal／塩分3.1g		411kcal／塩分2.7g	
						里芋のネバネバ成分に含まれるガラクトンという栄養素には腸内環境を整える作用があります。			
満彩おかず	スポーツの日のためお休みです	・ハンバーグデミグラスソースがけと白身魚のフライ（ソース付き） ・じゃが芋の炒め物 ・こんにゃくの煮物 ・小松菜の和え物 ・キャベツの和え物		・サバ野菜がけと海鮮串フライ（ソース付き） ・大根の煮物 ・人参の炒め物 ・さつま芋サラダ ・水菜の和え物		・豚肉とまいたけの煮物とコロッケ（ソース付き） ・マカロニの炒め物 ・わかめの酢の物 ・お好み焼き ・ソーセージの炒め物		・鶏肉のきのこソースがけと目玉焼きフライ（ソース付き） ・こんにゃくの煮物 ・キャベツサラダ ・長芋の和え物 ・つくね串	
		469kcal／塩分3.6g／食物繊維3.1g		411kcal／塩分2.3g／食物繊維3.6g		466kcal／塩分2.5g／食物繊維3.1g		505kcal／塩分2.8g／食物繊維3.6g	
						わかめには血糖値やコレステロール値の低下に役立つ「食物繊維」が豊富に含まれています。			
お弁当	スポーツの日のためお休みです	・ハンバーグのおろしソース ・白菜の煮びたし ・ブロッコリーのサラダ ・豆腐ナゲット ・青菜ごはん		・チンジャオロース ・めばるの西京焼き ・野菜コロッケ ・小松菜のサラダ ・ごはん		・白身フライドレッシングがけ ・里芋の煮物 ・ほうれん草の炒めもの ・キャベツの酢の物 ・ごはん		・じゃが芋ときのこのバターソテー ・ふんわり豆腐寄せ ・チキンカツ ・白菜のサラダ ・ごはん	
		589kcal／塩分3.2g		619kcal／塩分2.3g		622kcal／塩分2.7g		644kcal／塩分2.5g	
						里芋のネバネバ成分に含まれるガラクトンという栄養素には腸内環境を整える作用があります。			

※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

10/12（木）または10/13（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）

・あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬

・もちふの和風あんかけ

・ほうれん草と筍の煮びたし

・青のりポテト

・彩り玉子炒め

423kcal 塩分1.9g
アレルギー：卵・乳・小麦

・さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め

・冬瓜の土佐煮

・高野豆腐のかに風味あんかけ

・さつまいもと昆布の煮物

・ほうれん草のバターソテー

340kcal 塩分2.3g
アレルギー：かに・小麦・卵・乳