

	月	火	水	木	金
	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
おもいやりおかず	・たららの幽庵焼き ・白菜の味噌煮 ・大根と中華くらげの和え物 ・チンゲン菜の炒め物 ・うすら豆の煮物	・炊き合わせ ・めばるのみりん焼き ・キャベツのごまサラダ ・れんこんの炒め物 ・厚焼玉子	・さばの照り焼き ・里芋といかの煮物 ・ほうれん草の和え物 ・春雨のピリ辛炒め ・竹輪の磯辺煮	・ハンバーグの ホワイトソース ・高野豆腐の煮物 ・さつまいものサラダ ・ピーマンのきんぴら ・大根の浅漬け	・焼き豆腐と豚肉の煮物 ・大豆の煮物 ・白菜サラダ ・小松菜の炒め物 ・チーズかまぼこ
	271kcal／塩分1.5g	319kcal／塩分2.0g	347kcal／塩分1.2g	400kcal／塩分2.1g	321kcal／塩分1.4g
				さつまいもに含まれるカリウムは、ナトリウムとバランスを取りながら水分量や血圧のコントロールもしています。	
おかず	・豚肉のオイスター炒めと イカカツ ・あじの照り焼き ・ほうれん草の和え物 ・じゃがいものコンソメ煮 ・竹輪の天ぷら	・鶏肉の塩こしょう焼きと サーモンフライ ・マカロニのカレー炒め ・オクラの和え物 ・白菜の煮びたし ・大根のごま煮	・豆腐の卵とじと メンチカツ ・かれいの西京焼き ・れんこんとわかめのサラダ ・キャベツの炒め物 ・白菜の酢の物	・豚肉のビビンバ炒めと 目玉焼フライ ・豆腐しんじょう ・春雨サラダ ・いんげんの煮物 ・竹の子のおかか煮	・海鮮八宝菜と 南瓜コロッケ ・焼きつくね ・チンゲン菜の和え物 ・きのこの炒め物 ・しらたきのピリ辛煮
	403kcal／塩分3g	402kcal／塩分2.6g	401kcal／塩分2.3g	457kcal／塩分3.4g	474kcal／塩分2.3g
		サーモンには血流を促して体を温める効能や抗酸化作用があり、若さを保つビタミンEが豊富です。			
満彩おかず	・揚げ豆腐チリソースがけと チヂミ（醤油付き） ・春雨の炒め物 ・里芋の煮物 ・ひじきサラダ ・がんもの煮物	・トンカツソースがけ ・ごぼうのきんぴら ・オクラの和え物 ・人参サラダ ・玉子焼き	・メバルのちゃんちゃん焼きと チキンカツ（ソース付き） ・昆布の煮物 ・さつま揚げの煮物 ・いんげんサラダ ・肉団子	・豚肉とさつま芋の炒め物と カレーコロッケ（ソース付き） ・切干し大根の煮物 ・キャベツサラダ ・水菜の和え物 ・山くらげのしょうゆ漬	・鶏の唐揚げ野菜がけと オムレツ ・春雨サラダ ・大豆の煮物 ・なすのトマト煮 ・ハンバーグ
	540kcal／塩分2.6g／食物繊維4g	553kcal／塩分3.6g／食物繊維4.9g	444kcal／塩分2.7g／食物繊維3.7g	538kcal／塩分3.0g／食物繊維3.8g	555kcal／塩分2.5g／食物繊維3.2g
			昆布には甲状腺ホルモンの原料となるヨウ素がたっぷり含まれており、新陳代謝を活発にします。		
お弁当	・豚肉のオイスター炒め ・あじの照り焼き ・じゃがいものコンソメ煮 ・ほうれん草の和え物 ・ごはん	・鶏肉の塩こしょう焼き ・マカロニのカレー炒め ・サーモンフライ ・オクラの和え物 ・ごはん	・豆腐の卵とじ ・かれいの西京焼き ・メンチカツ ・れんこんとわかめのサラダ ・ごはん	・豚肉のビビンバ炒め ・豆腐しんじょう ・目玉焼フライ ・春雨サラダ ・ごはん	・海鮮八宝菜 ・焼きつくね ・南瓜コロッケ ・チンゲン菜の和え物 ・五目ごはん
	561kcal／塩分2.7g	596kcal／塩分2.6g	580kcal／塩分2.5g	631kcal／塩分3.4g	560kcal／塩分3.4g
		サーモンには血流を促して体を温める効能や抗酸化作用があり、若さを保つビタミンEが豊富です。			

※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

10/5（木）または
10/6（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）

・鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物

・高野豆腐の煮物

・キャベツとコーンの炒め物

・揚げと昆布の煮物

・春雨の中華和え

357kcal 塩分1.9g
アレルギー：小麦

・さわらのカレー竜田揚げ・豚すき焼き

・大根の鶏そぼろあんかけ

・おくらのおかか和え

・れんこんのごま和え

・小松菜のポン酢和え

370kcal 塩分2.3g
アレルギー：乳・小麦