

10月16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

10/11水

お届け日
10月16日～10月20日

	月	火	水	木	金
	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
おもいやりおかず	・あじの塩焼き ・絹ごし揚げの煮物 ・フロッコリーのサラダ ・鶏肉の中華炒め ・大根の酢の物	・豆腐ハンバーグのトマトソース ・白菜の煮びたし ・山菜のおろし和え ・しめじの炒め物 ・竹輪の天ぷら	・さばのみりん焼き ・五目煮 ・小松菜の和え物 ・春雨のソテー ・白菜のゆかり和え	・鶏ももと大根の煮物 ・豆腐しんじょう ・ポテトサラダ ・ひじきとツナのコンソメ炒め ・うずら豆の煮物	・海鮮玉子のチリソース ・肉団子の煮物 ・海藻サラダ ・きのこの炒め物 ・フルーツカクテル
	255kcal／塩分1.7g	372kcal／塩分2.1g	274kcal／塩分1.8g	296kcal／塩分1.9g	253kcal／塩分2.1g
おかず	・エビフライ（タルタルソース付） ・がんもの煮物 ・チンゲン菜の和え物 ・つきこんの炒め物 ・しゅうまい	・洋風おでんと春巻 ・かれいの照り焼き ・マカロニサラダ ・ほうれん草の炒め物 ・キャベツのゆかり和え	・豆腐と春雨の甘辛煮と枝豆フライ ・ほっけの塩焼き ・ひじきのサラダ ・さつまいもの金平 ・バターコーン	・ヒレカツ（おろしポン酢付） ・明太マヨオムレツ ・キャベツのごまサラダ ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・大根の浅漬け	・つくね大葉ハンバーグと南瓜コロッケ ・さつま揚げの煮物 ・ほうれん草のサラダ ・れんこんの中華炒め ・白菜のごま和え
	463kcal／塩分2.6g	478kcal／塩分2.5g	405kcal／塩分2.2g	432kcal／塩分3.2g	455kcal／塩分3.1g
満彩おかず	・鶏肉焼き（みそたれ付き）とコロッケ（ソース付き） ・こんにゃくの炒め物 ・たらの漬け焼き ・ちくわサラダ ・ふきの煮物	・豚肉とたまねぎの炒め物とハムカツ（ソース付き） ・高野豆腐の煮物 ・いかハンバーグ ・もやしサラダ ・大豆の炒め物	・メバルの塩焼きといか野菜カツ（ソース付き） ・厚揚げの煮物 ・れんこんの炒め物 ・ごぼうサラダ ・チキンナゲット	・すき焼きと白身魚のフライ（ソース付き） ・根菜の煮物 ・かぼちゃハンバーグ ・大根サラダ ・餃子	・鶏の竜田揚げとオムレツ ・冬瓜の煮物 ・ゴーヤサラダ ・なすのトマト煮 ・うずら豆の煮物
	501kcal／塩分3.5g／食物繊維3.5g	485kcal／塩分3.3g／食物繊維3.8g	472kcal／塩分2.3g／食物繊維2.6g	555kcal／塩分2.9g／食物繊維2.0g	556kcal／塩分2.3g／食物繊維5.7g
お弁当	・エビフライ（タルタルソース付） ・がんもの煮物 ・つきこんの炒め物 ・チンゲン菜の和え物 ・ごはん	・洋風おでん ・ほうれん草の炒め物 ・かれいの照り焼き ・マカロニサラダ ・ごはん	・豆腐と春雨の甘辛煮 ・ほっけの塩焼き ・枝豆フライ ・ひじきのサラダ ・ごはん	・ヒレカツ（おろしポン酢付） ・明太マヨオムレツ ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・キャベツのごまサラダ ・ごはん	・つくね大葉ハンバーグ ・さつま揚げの煮物 ・南瓜コロッケ ・ほうれん草のサラダ ・わかめごはん
	589kcal／塩分2.3g	577kcal／塩分2.1g	578kcal／塩分2.2g	589kcal／塩分3.2g	608kcal／塩分3.4g

大葉の香り成分ペリラルデヒドは、弱った胃の働きをとり戻す効能が期待されています。

大葉の香り成分ペリラルデヒドは、弱った胃の働きをとり戻す効能が期待されています。

※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

10/19（木）または

10/20（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）

・さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐 ・じゃがいものカレーコンソメ炒め ・フロッコリーのジュレサラダ ・小松菜と切干大根のごましょうゆ ・茱わかめの当座煮	311kcal 塩分2.8g アレルギー：小麦
・さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風 ・ジャーマンポテト ・もちふの玉子とじ ・キャベツとコーンの炒め物 ・おくらのごま和え	372kcal 塩分2.0g アレルギー：卵・乳・小麦