

10月30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

10/25水

お届け日
10月30日～11月3日

	月 10月30日	火 10月31日	水 11月1日	木 11月2日	金 11月3日
おもいやりおかず	- さばの竜田揚げ野菜がけ - 切昆布の煮物 - キャベツのサラダ - つきこんのピリ辛炒め - がんもの煮物	- 鶏肉のおろし煮 - あかうおの味噌焼き - いんげんのサラダ - 春雨のソテー - しゅうまい	- 豆腐ハンバーグきのこがけ - たら照焼き - マカロニサラダ - 小松菜の煮びたし - 大学芋	- あじの西京焼き - 野菜炒め - チンゲン菜のサラダ - たこ入りさつま揚げの煮物 - 白菜のゆかり和え	文化の日のため お休みです
	323kcal／塩分1.8g 昆布に含まれるうまみ成分のグルタミン酸は、記憶力向上や胃腸の調子を整える作用があります。	302kcal／塩分1.6g	280kcal／塩分1.9g	337kcal／塩分2g	
おかず	- 角揚げの煮物とメンチカツ - かれいの生姜焼き - フロッコリーの和え物 - 白菜の煮びたし - うずら豆の煮物	- 豚肉の塩炒めとグラタンコロッケ - 豆腐ハンバーグ - 小松菜のサラダ - 大根の煮物 - 竹の子のおかか煮	- 鶏肉のチリマヨソースがらめとアジフライ - ベーコンじゃが - ほうれん草の和え物 - 高菜饅頭 - 竹輪の照り煮	- 豆腐と春雨の甘辛煮とハムカツ - さわらの七味焼き - オクラの和え物 - ごぼうの味噌煮 - バターコーン	文化の日のため お休みです
	442kcal／塩分2.1g	463kcal／塩分3.1g	408kcal／塩分2.9g	444kcal／塩分2g オクラに多く含まれているカルシウムは、骨だけでなく心を落ち着かせる為にも必要な成分です。	
満彩おかず	- エビフライ（タルタルソース付き）とハンバーグ - ぜんまいの煮物 - キャベツサラダ - 小松菜の和え物 - 大学いも	- 鶏肉のトマト煮とカレーフライ（ソース付き） - じゃがいものコンソメ煮 - ソーセージの炒め物 - 人参の炒め物 - かぼちゃの煮物	- 白身魚の天ぷらチリソースがけとチヂミ（醤油付き） - 切干し大根の酢の物 - キャベツの煮物 - 水菜の炒め物 - 肉団子	- 肉じゃがとハムカツ（ソース付き） - れんこんの炒め物 - もやしサラダ - 白身魚の塩焼き - 春巻	文化の日のため お休みです
	506kcal／塩分2.2g／食物繊維3g	506kcal／塩分2.5g／食物繊維3.3g	367kcal／塩分2.8g／食物繊維3.5g 「切干し大根」は天日干して旨味や栄養が凝縮され、カルシウムや鉄分などの含有量が増えます。	462kcal／塩分2.4g／食物繊維2.6g	
お弁当	- 角揚げの煮物 - かれいの生姜焼き - メンチカツ - フロッコリーの和え物 - 青菜ごはん	- 豚肉の塩炒め - 豆腐ハンバーグ - グラタンコロッケ - 小松菜のサラダ - ごはん	- 鶏肉のチリマヨソースがらめとアジフライ - ベーコンじゃが - あじフライ - ほうれん草の和え物 - ごはん	- 豆腐と春雨の甘辛煮 - さわらの七味焼き - ハムカツ - オクラの和え物 - ごはん	文化の日のため お休みです
	612kcal／塩分2.3g	644kcal／塩分3.1g	645kcal／塩分2.5g	616kcal／塩分2g オクラに多く含まれているカルシウムは、骨だけでなく心を落ち着かせる為にも必要な成分です。	

※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

11/2（木）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）

- 赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ
- ほうれん草とカニカマのおひたし
- なすの煮物
- 炒り豆腐
- ピーマンの味噌炒め

379kcal 塩分2.2g
アレルギー：卵・乳・小麦・えび・かに

- あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き
- かぼちゃと椎茸の含め煮
- ほうれん草オイスターソース炒め
- カリフラワーのサラダ
- れんこんのごま和え

358kcal 塩分1.7g
アレルギー：卵・乳・小麦