

10月23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

10/18水

お届け日
10月23日～10月27日

	月 10月23日	火 10月24日	水 10月25日	木 10月26日	金 10月27日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> • かわいいのチリソース • 山菜の煮物 • 小松菜のサラダ • キャベツの炒め物 • 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉じゃが • ほっけの塩焼き • チンゲン菜と笹身の和え物 • 大根の中華炒め • 厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> • さけの塩こうじ焼き • 絹厚揚げの煮物 • オクラの和え物 • もやしと玉子の炒め物 • キャベツの浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> • 炊き合わせ • さごしの西京焼き • ブロッコリーのサラダ • じゃがいもの炒め物 • 白菜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> • ハンバーグきのこあんかけ • 大豆のカレー炒め • ほうれん草の和え物 • キャベツの味噌煮 • しゅうまい
	313kcal/塩分2.1g	263kcal/塩分1.7g	258kcal/塩分2.1g	272kcal/塩分1.8g	380kcal/塩分2.0g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 油淋鶏 • さばの塩焼き • いんげんのサラダ • 白菜の煮びたし • 大根の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> • つくねレンコンハンバーグとイカカツ • 野菜炒め • キャベツのサラダ • 里芋の煮物 • 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> • 麻婆豆腐と野菜コロッケ • たららの生姜焼き • 海藻サラダ • 切干大根の煮物 • 肉団子 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚しゃぶとほんぺんチーズサンドフライ • 豆腐ハンバーグ • 小松菜の和え物 • 切昆布の煮物 • 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> • ヒレカツ(甘辛味噌付) • じゃがいもの煮物 • チンゲン菜のサラダ • 春雨の炒め物 • 白菜のゆかり和え
	411kcal/塩分3.1g	419kcal/塩分2.7g	402kcal/塩分2.7g	432kcal/塩分3.1g	414kcal/塩分2.7g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> • 白身魚のクリームソースがけとコンフライ(ソース付き) • ひじきの煮物 • もやしの炒め物 • こんにゃくサラダ • しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉となすの炒め物とあじフライ(ソース付き) • 里芋の和風あんかけ • アスパラの炒め物 • きゅうりの酢の物 • ハムステーキ 	<ul style="list-style-type: none"> • カレイの漬け焼きとかぼちゃコロッケ(ソース付き) • 切干し大根の炒め物 • キャベツサラダ • 大豆の和え物 • 厚揚げの煮物 	<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 • きんぴらごぼう • ほうれん草の炒め物 • 白菜サラダ • オクラの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> • アジのハンバーグと肉みそフライ(ソース付き) • たけのこの炒め物 • キャベツサラダ • 長芋の和え物 • グリルポテト
	471kcal/塩分2.6g/食物繊維3g	501kcal/塩分2.5g/食物繊維3g	440kcal/塩分2.3g/食物繊維4.3g	538kcal/塩分3.6g/食物繊維3.9g	628kcal/塩分3.5g/食物繊維3.8g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> • 油淋鶏 • さばの塩焼き • 白菜の煮びたし • いんげんのサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • つくねレンコンハンバーグ • 里芋の煮物 • イカカツ • キャベツのサラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 麻婆豆腐 • たららの生姜焼き • 野菜コロッケ • 海藻サラダ • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚しゃぶ • 豆腐ハンバーグ • ほんぺんチーズサンドフライ • 小松菜の和え物 • ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> • ヒレカツ(甘辛味噌付) • じゃがいもの煮物 • 春雨の炒め物 • チンゲン菜のサラダ • 五目ごはん
	645kcal/塩分3.1g	617kcal/塩分2.7g	576kcal/塩分2.5g	643kcal/塩分3.1g	647kcal/塩分3.3g

ブロッコリーに含まれるスルフォラファンには強力な抗酸化作用があり、老化防止に効果があります。

さばにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれ、免疫力アップの効果が期待できます。

オクラに含まれる「ペクチン」は便秘や下痢を予防して大腸がんのリスクを減らす働きがあります。

さばにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれ、免疫力アップの効果が期待できます。

※献立内容は変更になる可能性があります。※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

10/26(木)または
10/27(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)

- 鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ
- さつまいものグラタン
- 高野豆腐の田楽
- ひじきの煮物
- カリアワーのマスタード和え

388kcal 塩分2.8g
アレルギー：卵・乳・小麦

- ぶりのもろみ焼き・肉じゃが
- 冬瓜のかに風味あんかけ
- 豆腐の中華炒め
- ほうれん草のおひたし
- 切干大根とツナの塩ほん酢和え

357kcal 塩分2.6g
アレルギー：卵・小麦・かに