

12月11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

12/6 水

お届け日
12月11日～12月15日

	月 12月11日	火 12月12日	水 12月13日	木 12月14日	金 12月15日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ・たらこの幽庵焼き ・ふきの煮物 ・ほうれん草のサラダ ・じゃがいものコンソメ煮 ・揚げボールの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と牛肉の味噌煮 ・ナポリタン ・さつまいものサラダ ・もやし炒め ・白菜のゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグみぞれあん ・白菜の味噌炒め ・オクラの和え物 ・玉子とじ ・黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビフライ (タルタルソース付) ・イカハンバーグ ・キャベツのサラダ ・チンゲン菜のバター炒め ・大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけの塩焼き ・がんもの煮物 ・小松菜のサラダ ・鶏肉と竹輪の炒め物 ・キャベツの和え物
	318kcal/塩分1.9g	253kcal/塩分1.9g	297kcal/塩分1.5g	332kcal/塩分1.7g	315kcal/塩分1.6g
		さつまいもにはビタミンB1、ビタミンB2が含まれていますが、ビタミンB1は疲労回復効果があります。			
おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の味噌炒めとハムカツ ・あかうおの照り焼き ・春雨の中華和え ・チンゲン菜の煮びたし ・うずら豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の中華あんかけ ・豆腐しんじょう ・白菜のゆず和え ・切昆布の煮物 ・里芋の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のケチャップ炒めとイカカツ ・ハム玉子とじ ・ほうれん草の和え物 ・キャベツとメンマの炒め物 ・えび団子の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐と目玉焼フライ ・ひじきと竹輪の炒め煮 ・大根のサラダ ・高菜饅頭 ・白菜の酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとじゃが芋の煮物と海老カツ ・さつまいもの煮物 ・オクラのおろし和え ・きのこマカロニの炒め ・しゅうまい
	416kcal/塩分2.7g	415kcal/塩分3.1g	418kcal/塩分3.4g	423kcal/塩分2.9g	407kcal/塩分2.6g
	あかうおにはビタミンB12・Dが含まれており、コレステロール値低下、骨の強化などが期待できます。				
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ・ブリの竜田揚げ野菜がけとオムレツ ・ちくわの炒め物 ・ほうれん草の炒め物 ・こんにゃくサラダ ・つくね 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃがとサゴシのフライ(ソース付き) ・春雨サラダ ・大根のコンソメ煮 ・お焼き ・大豆の和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子タルタルソースがけとベーコンランチカツ(ソース付き) ・山菜の煮物 ・チンゲン菜の炒め物 ・切干し大根サラダ ・餃子 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とキャベツの炒め物としいたけエビ詰めフライ(ソース付き) ・高野豆腐の煮物 ・たらこの塩焼き ・カリフラワーサラダ ・しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸し鶏とキャベツの炒め物(コチュジャンマヨネーズ付き)と白身魚フライ(ソース付き) ・春雨の炒め物 ・ひじきサラダ ・水菜の和え物 ・たけのこの和え物
	341kcal/塩分2.8g/食物繊維2.3g	483kcal/塩分2.3g/食物繊維3.9g	451kcal/塩分3.4g/食物繊維1.8g	483kcal/塩分2.5g/食物繊維2.6g	418kcal/塩分2g/食物繊維3.5g
			カリフラワーにはナトリウムの排出を促し、血圧を一定に保ったり細胞を正常な状態に保つ働きがあります。		
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の味噌炒め ・あかうおの照り焼き ・ハムカツ ・春雨の中華和え ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の中華あんかけ ・豆腐しんじょう ・白菜のゆず和え ・里芋の味噌煮 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のケチャップ炒め ・ハム玉子とじ ・イカカツ ・ほうれん草の和え物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・ひじきと竹輪の炒め煮 ・目玉焼フライ ・大根のサラダ ・青菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとじゃが芋の煮物 ・さつまいもの煮物 ・海老カツ ・オクラのおろし和え ・ごはん
	658kcal/塩分2.8g	604kcal/塩分3.1g	620kcal/塩分3g	612kcal/塩分2.7g	562kcal/塩分2.3g
	あかうおにはビタミンB12・Dが含まれており、コレステロール値低下、骨の強化などが期待できます。				

※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

12/14(木)または
12/15(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。)

<ul style="list-style-type: none"> ・カレイの香味焼き ・鶏肉の甘酢あんかけ ・若竹煮 ・ほうれん草の白和え ・梅しそめん ・れんこんの甘辛煮 	350kcal 塩分3.0g アルルゲン: 卵・小麦	<ul style="list-style-type: none"> ・ホキの磯天和風あん ・牛肉の炒め物(トマト風味) ・白菜の煮びたし ・高野豆腐の煮物 ・茄子の生姜醤油 ・いんげんの和え物 	360kcal 塩分2.2g アルルゲン: 卵・乳・小麦
--	-------------------------------	---	---------------------------------