

12月4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

11/29水

お届け日
12月4日～12月8日

	月 12月4日	火 12月5日	水 12月6日	木 12月7日	金 12月8日
おもいやりおかず	・さわらの塩こうじ焼き ・じゃがいもの煮物 ・キャベツのゆかり和え ・チンゲン菜の炒め物 ・タレ付肉団子	・揚げ出し豆腐 ・さつま揚げの煮物 ・ブロッコリーのサラダ ・野菜炒め ・厚焼玉子	・豚肉ともやしの甘辛炒め ・たこ入りさつま揚げの煮物 ・マカロニサラダ ・きのこのバター炒め ・白菜の浅漬け	・さばの照り焼き ・切干大根と ひき肉のカレー炒め ・小松菜のサラダ ・大豆の煮物 ・しゅうまい	・鶏肉の甘酢あんかけ ・白身魚のごま照焼き ・ほうれん草の和え物 ・春雨の中華炒め ・竹輪の照り煮
	344kcal／塩分1.7g	365kcal／塩分1.9g	275kcal／塩分2g	376kcal／塩分1.7g	316kcal／塩分1.9g
				切干大根は食物繊維やカルシウムが豊富です。カルシウムは生の大根の約20倍も含まれます。	
おかず	・ヒレかつ (とんかつソース付) ・かれいの幽庵焼き ・ごぼうのサラダ ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・白菜の浅漬け	・豚肉の甘辛炒めと 南瓜コロッケ ・じゃがいもの炒め物 ・オクラの和え物 ・厚揚げの生姜醤油焼き ・大根の酢の物	・鶏肉と野菜の味噌煮と 白身フライ ・豆腐しんじょう ・チンゲン菜のサラダ ・つきこんのピリ辛炒め ・さつま芋のマネーがらめ	・肉団子と白菜の煮物と 春巻 ・あじの照焼き ・もやしのサラダ ・いんげんのカレー炒め ・バターコーン	・おでんとチキンカツ ・イカハンバーグ ・小松菜の中華サラダ ・野菜炒め ・黒豆の煮物
	469kcal／塩分3.2g	446kcal／塩分2.3g	435kcal／塩分3g	433kcal／塩分3g	477kcal／塩分2.5g
	わかめに含まれるナトリウムは海藻の中でトップです。体内の機能や血圧を調整する作用があります。				
満彩おかず	・たらの塩焼きと天ぷら (醤油付き) ・大根の煮物 ・もやしの炒め物 ・切干し大根の酢の物 ・ソーセージの炒め物	・野菜カレーとチキンカツ ・白菜の煮物 ・ピーマンの肉詰め ・いんげんサラダ ・うずら豆の煮物	・焼きカレイ(バターソース付き)とクリーミーフライ ・厚揚げの煮物 ・キャベツサラダ ・なすのトマト煮 ・ふきの煮物	・豚肉ともやしの炒め物とベーコンカツ(ソース付き) ・白菜の煮物 ・さつま揚げの煮物 ・山芋の和え物 ・しゅうまい	・鶏肉の西京焼きとメンチカツ(ソース付き) ・大根の煮物 ・れんこんの炒め物 ・人参サラダ ・がんもの煮物
	394kcal／塩分2.5g／食物繊維3.5g	520kcal／塩分2.8g／食物繊維3.2g	435kcal／塩分2.4g／食物繊維2.7g	506kcal／塩分3.4g／食物繊維3.6g	552kcal／塩分3.6g／食物繊維2.8g
		いんげんは抗酸化作用が高く栄養素が豊富で、免疫力アップにも効果が期待出来ます。			
お弁当	・ヒレかつ (とんかつソース付) ・わかめとうす揚げの炒り煮 ・かれいの幽庵焼き ・ごぼうのサラダ ・ごはん	・豚肉の甘辛炒め ・じゃがいもの炒め物 ・南瓜コロッケ ・オクラの和え物 ・ごはん	・鶏肉と野菜の味噌煮 ・豆腐しんじょう ・白身フライ ・チンゲン菜のサラダ ・ごはん	・肉団子と白菜の煮物 ・あじの照焼き ・春巻 ・もやしのサラダ ・五目ごはん	・おでん ・イカハンバーグ ・チキンカツ ・小松菜の中華サラダ ・ごはん
	618kcal／塩分3.2g	591kcal／塩分2.1g	594kcal／塩分3g	650kcal／塩分3.4g	619kcal／塩分2.5g
	わかめに含まれるナトリウムは海藻の中でトップです。体内の機能や血圧を調整する作用があります。				

※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

12/7(木)または
12/8(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。)

- ・鮭の塩焼き・鶏肉の梅みそだれ
- ・高野豆腐の炊き合わせ
- ・小松菜のおひたし
- ・さつまいもの甘辛和え
- ・切干大根の煮物

383kcal 塩分2.1g
アレルギー:小麦

- ・赤魚の天ぷら(ポン酢みぞれ和え)・豚肉と玉子の塩炒め
- ・じゃがいものカレーコンソメ炒め
- ・ひじきの煮物
- ・小松菜の煮びたし
- ・れんこんの金平

315kcal 塩分1.8g
アレルギー:卵・乳・小麦