

11月20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

11/15水

お届け日
11月20日～11月24日

	月 11月20日	火 11月21日	水 11月22日	木 11月23日	金 11月24日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> めばるの照り焼き 角揚げの煮物 もやしのサラダ じゃがいもの醤油バター炒め 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのトマトソース 根菜の煮物 チンゲン菜の和え物 大豆の炒め物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいもと鶏肉の煮物 ほっけのみりん焼き 大根の酢の物 小松菜の炒め物 しゅうまい 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 勤労感謝の日 のためお休み </div>	<ul style="list-style-type: none"> たちの酒蒸し(ポン酢付) 回鍋肉 白菜の和え物 ほうれん草のソテー 里芋の照り煮
	257kcal/塩分2.1g	288kcal/塩分1.7g	263kcal/塩分1.8g		282kcal/塩分1.7g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぶらの中華野菜がけ さつま揚げの煮物 チンゲン菜の中華和え 野菜のソース炒め 竹の子のおかか煮 	<ul style="list-style-type: none"> 洋風おでんとイカカツ さばの塩焼き 小松菜のピーナッツ和え わかめとうす揚げの炒り煮 キャベツのゆかり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のドレッシング和えとコロッケ 豆腐しんじょう 白菜の和え物 枝豆がんもの煮物 昆布豆の煮物 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 勤労感謝の日 のためお休み </div>	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグと白身フライ キャベツの味噌煮 オクラのサラダ ひじきの炒め煮 大根の浅漬け
	443kcal/塩分2.4g	462kcal/塩分2.3g	487kcal/塩分3.2g		447kcal/塩分2.5g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の唐揚げ(ハニーマスタード付き)とオムレツ しらたきの中華炒め もやしサラダ しろ菜の炒め物 なすの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物と白身フライ きんぴらごぼう 大根の和え物 ポテトサラダ がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> メンチカツのカレーソースがけとかぼちゃ入りオムレツ ひじきの煮物 キャベツサラダ いかハンバーグ コーンバター 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 勤労感謝の日 のためお休み </div>	<ul style="list-style-type: none"> カレイの竜田揚げ野菜がけとお焼き さつまいもケチャップ煮 チンゲン菜の和え物 人参サラダ 焼売
	489kcal/塩分2.6g/食物繊維2.6g	448kcal/塩分2.1g/食物繊維3.2g	498kcal/塩分2.8g/食物繊維3.2g		438kcal/塩分2.5g/食物繊維2.9g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぶらの中華野菜がけ さつま揚げの煮物 野菜のソース炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 洋風おでん さばの塩焼き イカカツ 小松菜のピーナッツ和え ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のドレッシング和え 豆腐しんじょう コロッケ 白菜の和え物 青菜ごはん 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 勤労感謝の日 のためお休み </div>	<ul style="list-style-type: none"> つくね大葉巻きハンバーグ キャベツの味噌煮 白身フライ オクラのサラダ ごはん
	552kcal/塩分2.4g	645kcal/塩分2.3g	620kcal/塩分3.1g		620kcal/塩分2.4g

酢に含まれる酢酸には、脂肪の分解と燃焼を促進する特性があります。

小松菜には、疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。

かぼちゃはビタミンやミネラルを多く含み、栄養素の高い食材として注目されています。

※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** 11/24(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"> さばの味噌煮・ハンバーグ かぼちゃとおくらの煮物 チャブチエ ひじきの煮物 ツナと白菜の炒め煮 	<p>316kcal 塩分2.7g アレルギー:卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め 高野豆腐の煮物 じゃがいものツナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし 	<p>431kcal 塩分2.6g アレルギー:小麦</p>
---	--	--	------------------------------------