

12月18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

12/13水

お届け日
12月18日～12月22日

	月 12月18日	火 12月19日	水 12月20日	木 12月21日	金 12月22日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> さばの塩焼き ポークチャップ チンゲン菜の和え物 白菜の煮びたし しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 揚げ豆腐の野菜がけ ごぼうの炒め物 小松菜の和え物 ひじきの煮物 大根の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> かれいの照り焼き 白菜のクリーム煮 春雨のサラダ チンゲン菜の中華炒め 昆布豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のねぎ香味だれ めばるの照り焼き ほうれん草のサラダ 切干大根の煮物 キャベツの酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> さわらのみそ野菜がけ かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のサラダ 大根の中華炒め さつま揚げの煮物
	311kcal/塩分1.7g	256kcal/塩分1.5g	328kcal/塩分1.9g	375kcal/塩分1.9g	343kcal/塩分2.1g
おかず	<ul style="list-style-type: none"> 野菜たっぷり麻婆春雨とハムポテトサラダフライ たら照り焼き ごぼうサラダ 大根の煮物 がんもの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキと白身チーズ磯辺フライ 切干大根の煮物 れんこんのサラダ 竹輪の炒め物 黒豆の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの甘辛炒めとかぼちゃコロック あじの塩焼き 大根の和え物 こんにゃくの炒め物 白菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 洋風おでんとチキンカツ 明太マヨオムレツ ポテトサラダ チンゲン菜の煮物 えびしゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物と海老カツ 豆腐ハンバーグ かぼちゃのサラダ 山菜の煮物 昆布豆の煮物
	441kcal/塩分2.5g	401kcal/塩分2.5g	439kcal/塩分2.7g	461kcal/塩分2.4g	498kcal/塩分3.1g
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> カレイの洋風焼き(バターソース付き)とカレールーフライ たけのこの中華炒め ソーセージのトマト煮 しろ菜サラダ 玉子焼き 	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付き)とハンバーグ 大根の煮物 白菜サラダ コーンの炒め物 山くらげのしょうゆ漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐とイカフライ(ソース付き) さといもの煮物 キャベツサラダ サバの漬け焼き 春巻 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物とメンチカツ(ソース付き) マカロニの炒め物 じゃが芋サラダ 昆布の煮物 しゅうまい 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の漬け焼きとハムカツ(ソース付き) 高野豆腐の煮物 白菜の炒め物 枝豆サラダ チキンナゲット
	470kcal/塩分2.5g/食物繊維1.9g	473kcal/塩分3.5g/食物繊維2.5g	624kcal/塩分2.9g/食物繊維3.1g	650kcal/塩分3.1g/食物繊維2.6g	468kcal/塩分2.5g/食物繊維3.1g
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> 野菜たっぷり麻婆春雨 たら照り焼き ハムポテトサラダフライ ごぼうサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> チキンステーキ 切干大根の煮物 白身チーズ磯辺フライ れんこんのサラダ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とキャベツの甘辛炒め あじの塩焼き かぼちゃコロック 大根の和え物 ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 洋風おでん 明太マヨオムレツ チキンカツ ポテトサラダ わかめごはん 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ともやしの炒め物 豆腐ハンバーグ 海老カツ かぼちゃのサラダ ごはん
	620kcal/塩分2.5g	631kcal/塩分2.2g	623kcal/塩分2.7g	607kcal/塩分3g	642kcal/塩分3g

※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

12/21(木)または
12/22(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。)

- さば幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース
- かぼちゃの煮物
- 高野豆腐のひすいあんかけ
- 切干大根の煮物
- いんげんのごま和え

375kcal 塩分2.8g
アルルゲン：乳・小麦

- カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とし風
- 高野豆腐と野菜の煮物
- ひじきの煮物
- じゃがいものおかか和え
- キャベツとベーコンの炒め物

318kcal 塩分2.8g
アルルゲン：卵・乳・小麦