

12月25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

12/20水

お届け日
12月25日～12月29日

	月 12月25日	火 12月26日	水 12月27日	木 12月28日	金 12月29日
おもいやりおかず	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのホワイトソース 大豆の煮物 いんげんのサラダ 野菜炒め プチケーキ <p>342kcal/塩分2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> オムレツのミートソースがけ 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 春雨の中華炒め 竹輪の天ぷら <p>306kcal/塩分1.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とたけのこの炒め物 切干大根の煮物 白菜のサラダ じゃがいもの炒め物 肉団子 <p>394kcal/塩分2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの照焼き いんげんの中華炒め キャベツのゆかり和え 竹輪の煮物 うずら豆の煮物 <p>258kcal/塩分1.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉入り麻婆豆腐 大豆とひじきの煮物 しろ菜のゆず和え さつま揚げの煮物 白菜の浅漬け <p>269kcal/塩分1.6g</p>
					白菜はカリウムやカルシウムをはじめ、ミネラルを豊富に含んでいます。
おかず	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付) さつま揚げの煮物 ほうれん草のサラダ もやしの炒め物 プチケーキ <p>372kcal/塩分2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 角揚げの卵とじとコーンコロッケ さわらの照焼き 小松菜のサラダ れんこんのコンソメ炒め いか団子の煮物 <p>343kcal/塩分2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグのきのこがけ 白菜の炒め物 オクラのおろし和え 帆立風味フライ キャベツの浅漬け <p>315kcal/塩分2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ツナとじゃがいもの煮物とメンチカツ マカロニの洋風炒め 菜の花のごま和え さつま揚げの照り焼き 厚焼玉子 <p>344kcal/塩分2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷら甘酢あんかけ あかうおの塩焼き チンゲン菜の中華サラダ 大根とひき肉の煮物 竹輪の照り煮 <p>287kcal/塩分2.6g</p>
		さわらはビタミンDが豊富で、リンやカルシウムの吸収サポートとして健康維持に役立ちます。			
満彩おかず	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグデミグラスソースがけ 大根の炒め物 さつまいもサラダ れんこん肉詰フライ 大豆のカレー煮 <p>555kcal/塩分3.3g/食物繊維2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎの炒め物と目玉焼きフライ(ソース付き) きんぴらごぼう メバルの塩焼き もやしサラダ オクラの和え物 <p>427kcal/塩分2.6g/食物繊維3.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ロールキャベツのクリームソースがけとコロッケ(ソース付き) とうがんの煮物 厚揚げの炒め物 大根サラダ 大学いも <p>424kcal/塩分2.4g/食物繊維2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のから揚げの甘酢あんかけと肉みそフライ(ソース付き) マカロニの炒め物 大豆の煮物 もやしナムル なすの和え物 <p>586kcal/塩分2.4g/食物繊維3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグきのこあんかけと白身魚のフライ(ソース付き) 根菜の煮物 れんこんの炒め物 ブロッコリーサラダ つくね <p>521kcal/塩分2.9g/食物繊維2.9g</p>
					「れんこん」には免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。
お弁当	<ul style="list-style-type: none"> エビフライ(タルタルソース付) さつま揚げの煮物 ほうれん草のサラダ プチケーキ ごはん <p>621kcal/塩分2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 角揚げの卵とじ さわらの照焼き コーンコロッケ 小松菜のサラダ 五目ごはん <p>648kcal/塩分3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグのきのこがけ 白菜の炒め物 オクラのおろし和え 帆立風味フライ ごはん <p>554kcal/塩分2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ツナとじゃがいもの煮物 マカロニの洋風炒め メンチカツ 菜の花のごま和え ごはん <p>580kcal/塩分1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> とり天ぷら甘酢あんかけ あかうおの塩焼き 大根とひき肉の煮物 チンゲン菜の中華サラダ ごはん <p>571kcal/塩分2.6g</p>
		さわらはビタミンDが豊富で、リンやカルシウムの吸収サポートとして健康維持に役立ちます。			

※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

12/28(木)または
12/29(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"> あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬 もちろの和風あんかけ ほうれん草と筍の煮びたし 青のりポテト 彩り玉子炒め <p>423kcal 塩分1.9g アレルギー: 卵・乳・小麦</p>	<ul style="list-style-type: none"> さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め 大根の土佐煮 高野豆腐のかに風味あんかけ さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草のバターソテー <p>346kcal 塩分2.5g アレルギー: かに・小麦・卵・乳</p>
---	--